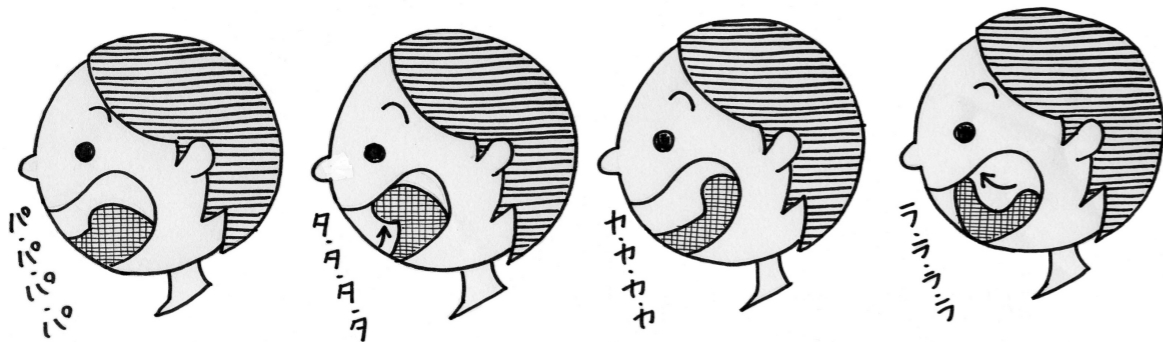


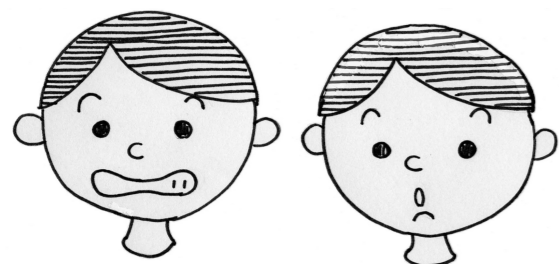
◇パタカラ体操 [20秒・なるべく早く、数多く!]



- パ** 上下の口唇がしっかり閉鎖して発音する
- タ** 舌先で上前歯の裏側の歯茎をしっかりと閉鎖して発音する
- カ** 舌の奥に力を入れて、軟口蓋を持ち上げて発音する
- ラ** 舌の先を反らせて、上顎に舌の先を当てて発音する

◇ お口の筋力アップ!

①口唇運動&発声「いー」「うー」 [各5回]



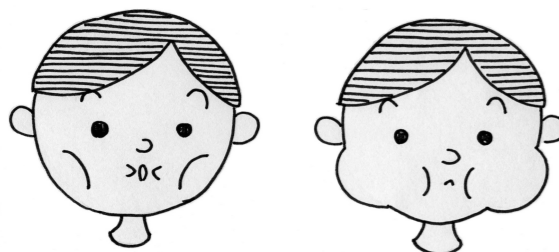
『いー』

口角を
しっかり
横に引く

『うー』

唇を
しっかり
とがらせる

②頬をふくらます&へこませる [各3回]



頬をふくらます



頬をへこませる

順番に膨らませて
みましょう!

鼻の下→下唇→左頬
→右頬

取材を終えて

コロナ禍による自粛生活が長引く中、運動不足を実感している方も多いと思います。今回は、口の運動不足解消について教えて頂きました。口の周りにはいろいろな筋肉があり、総称して表情筋と言うそうです。マスク生活で、その表情筋の機能低下が若男女を問わず、健康面に支障をきたす恐れがあるとの事でした。今回のトレーニングは手軽にできるものばかりです。お口周りの筋力アップさせてコロナ禍を乗り切りましょう。

取材協力

*富士見市健康増進センター

マスクゆるみしていませんか? お口周りの筋力アップ!



お口周りの筋力アップ!

口腔周囲の筋肉の筋力や働きを高め、表情筋の機能を向上させましょう。

★一つ一つの動きを確認しながらゆっくり行いましょう。

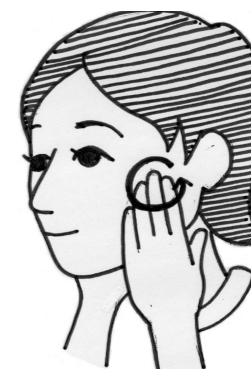
★口や頬にしっかりと力が加わるように意識しましょう。

★痛みを伴わないように行いましょう。

◇唾液力アップ!

①耳下腺マッサージ [10回]

人差し指から小指までの4本を頬にあてて、上の奥歯あたりを後ろから前に向かって回します。



②顎下腺マッサージ [10回]

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所位を順番に押します。



③舌下腺マッサージ [10回]

両手の親指の腹で、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくり押します。



マスク生活も長くなり、ふと鏡に映った自分を見て「あらっ?こんなだったかしら」と思うことはありませんか?お肌のマスクゆるみも気になる場所です。おしゃべりやカラオケなどの機会も減り、お肌と同様に口周りの筋肉もマスクで少し油断気味。今号は、お口周りの筋力アップする体操について伺いました。
(担当/新井博海、新井紀子、表紀子、渋谷真実、加藤和代、松下佳子)