



# 山科わっはっは体操

## 年齢を重ねると、こんな症状が出てきます…

- 食べづらい、噛みづらい食べ物が増えた
- 食事中に食べこぼすことがある
- お茶や汁物などでむせやすい
- 舌が動きづらい
- 口が乾燥する

お子さんのお口の機能向上にも！



いつまでもおいしく食事をし、毎日いきいきと過ごすためには、お口の機能が低下する前の予防が大切です！

健康で健口な、笑いの溢れる明るい山科区を目指して、一緒に取り組みましょう！

## 体操を始める前と、後に…

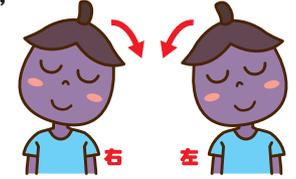
### 1 深呼吸

鼻からゆっくり息を吸って、口をすぼめて息を吐く



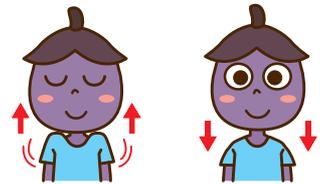
### 2 首の準備体操

首を左右に傾げる



### 3 肩の準備体操

両肩を大きく上げ、ストンと肩を落とす



## その1 パ・タ・カ・ラ競争



「パ・タ」で2回手を叩き、「カ・ラ」で2回両手で膝を叩く  
 「パ・タ・カ・ラ」を繰り返して発声する  
 ・「パ・タ・カ・ラ」×10セットを、ゆっくり言ってみる  
 ・「パ・タ・カ・ラ」×10セットを、はやく言ってみる  
 「パ・タ・カ・ラ」×10セットをどれだけはやく言えるか、まわりの人と競争してみましょう！  
 言い終わった人は、膝を叩きながら「ワー」と笑う

## その2 肩を回して早口言葉

認知症の予防にも



赤パジャマ  
青パジャマ  
黄パジャマ

×5セット

### Point!

両肩を後回しに変えたり、早口言葉を変えたりしても、面白いよ！

・両肩を前回しする  
 ・肩を回しながら、早口言葉を言う  
 「赤パジャマ・青パジャマ・黄パジャマ」

## その3 舌先3・3・7拍子

Point! 慣れてきたら、スピードをはやくしてやってみよう！



「1・2・3」

・リズムに合わせて、上唇を舌先でタッチする

「1・2・3」

・リズムに合わせて、舌先を下に出す

「1・2・3・4・5・6・7」

・リズムに合わせて、左右の口角を順に舌先でタッチする

×2セット

その  
4

## ハヒホで笑ってストレッチ



ワッハッハッ...

×3  
セット

- ・手を顔の横で広げる
- ・目と口を大きく開ける
- ・大きな声で...

「ワッハッハッハッハッ...」



イッヒッヒッ...

×3  
セット

- ・手を大きく横に広げる
- ・口を横に大きく広げる
- ・大きな声で...

「イッヒッヒッヒッヒッ...」



オッホッホッ...

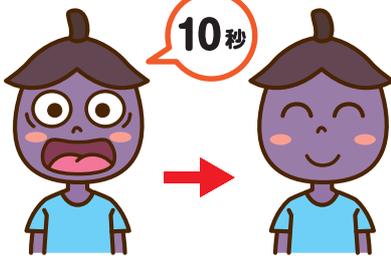
×3  
セット

- ・両手を真上に上げる
- ・口を縦に大きく広げる
- ・大きな声で...

「オッホッホッホッホッ...」

その  
5

## 動物顔まね

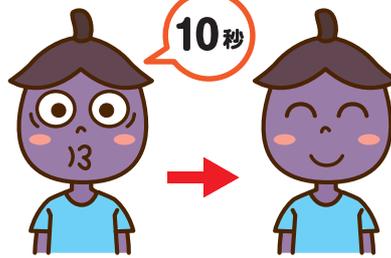


ライオンに  
なりきりましょう!

- ・目を大きく開ける
- ・口を大きく開ける
- ・この表情で10秒キープする
- ・その後、にっこり笑顔を作る



上級編 目と口を大きく開け、「ガオーー」と言う

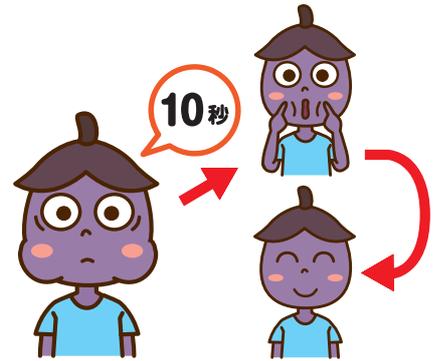


タコに  
なりきりましょう!

- ・目を大きく開ける
- ・口をすぼめる
- ・この表情で10秒キープする
- ・その後、にっこり笑顔を作る



上級編 目を大きく開け、口をすぼめて、「キュウー」と言う



フグに  
なりきりましょう!

- ・目を大きく開ける
- ・口を大きく膨らませる
- ・この表情で10秒キープする
- ・両手で頬の空気を潰す
- ・その後、にっこり笑顔を作る



年齢を重ねると、全身の筋肉の量や筋力が低下していきます。

同じように、食べる・話す・笑うことなどを支えるお口の筋肉も衰えていき、食べこぼす、しゃべりにくい、むせるなどが増えていきますが、はじめの頃は、些細なことと見逃しがちで気が付きにくいものです。

しかし、放置しておくと、食事が十分にとれなかったり、会話や笑うことが減ったりし、栄養不足や身体機能の低下、さらには閉じこもり、認知機能の低下などにつながります。

山科わっはっは体操では、お口の体操に楽しく取り組んでもらえるよう、笑いをプラスしています。日々楽しみながら、予防に取り組みましょう。

いつまでも元気によく活動し、よく笑い、なんでもしっかりと噛んで食べることができることは、健康寿命の延伸につながります。

さあ、  
みんなで取り組んで  
山科わっはっは体操  
の輪を広げよう!



もてなすくん