



# 診療科のご紹介

- 嚥下外来編 -



## あいうべ体操

**全身の健康はお口から！**  
**オーラルフレイル対策の体操**

			
<p>あー</p>	<p>いー</p>	<p>うー</p>	<p>べー</p>
<p>口を大きく 開く</p>	<p>口を大きく 横に開く</p>	<p>口を強く 前に突き出す</p>	<p>舌を突き出し 下に伸ばす</p>
<p>口を円形にして、 のどの奥が見える まで大きく開 きます。</p>	<p>前歯を見せて頬 を耳に寄せるよ う横に開きます。</p>	<p>唇をとがらせて 前に突き出し、 口周りの筋肉を 鍛えます。</p>	<p>口を大きく開け、 舌をあご先まで 伸ばします。</p>



# 診療科のご紹介

- 嚥下外来編 -



## オーラルフレイルとは

歯の喪失や食べること、話すことに代表されるさまざまな機能の『軽微な衰え』が重複し、口の機能低下の危険性が増加しているが、改善も可能な状態をいいます。

### オーラルフレイル概念図





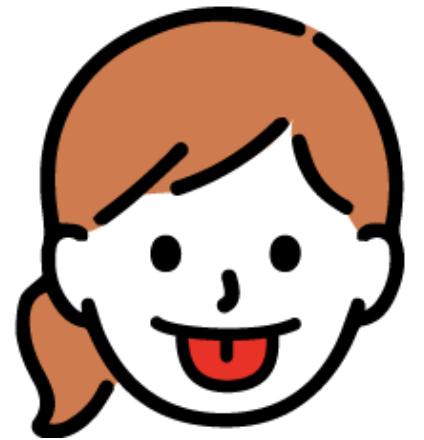
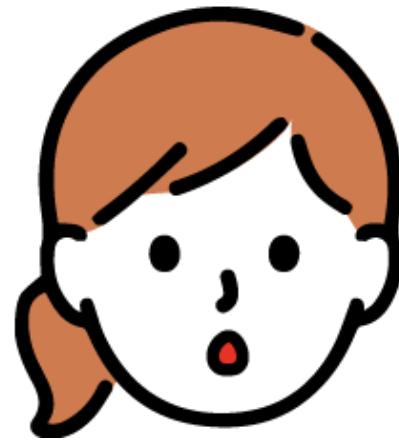
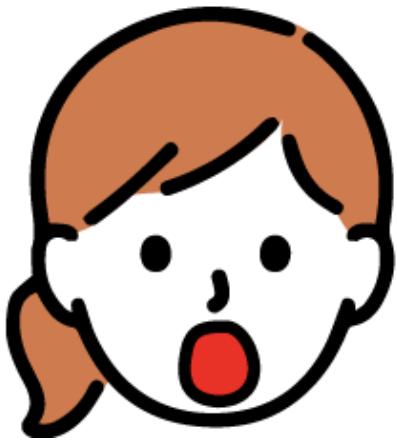
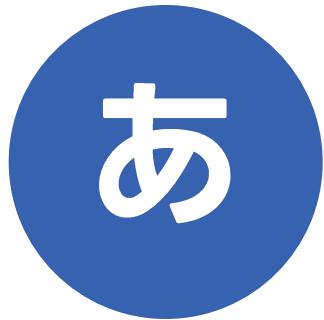
# 診療科のご紹介

- 嚥下外来編 -



オーラルフレイルに効果的な体操

## あいうべ体操



あー

いー

うー

べー

口を大きく  
開く

口を大きく  
横に開く

口を強く  
前に突き出す

舌を突き出し  
下に伸ばす



# 診療科のご紹介

- 嚥下外来編 -



オーラルフレイルに効果的な体操

## パタカラ体操



くちびるを  
弾くように



舌の先を  
歯切れよく



舌の奥を  
のどに押し付ける  
ように



舌の先を  
クルクル  
回して



飲み込みにくいと感じたら・・・

# 大野浦病院の嚥下外来に ご相談ください

※受診には事前に予約が必要です

受付時間 8:45～11:45 / 13:15～16:30

診療時間 9:00～12:00 / 13:30～17:00



医療法人社団 明和会

大野浦病院

受診をご希望の際は、直接窓口にお越しいただくか、お電話で  
ご相談ください。ご連絡は下記の電話番号までお願いいたします。

**0829-54-2426**