

# 健康長寿のカギ！お口の健康を維持しましょう

新型コロナウイルス感染症予防のため、  
おうちで、一人でやってみよう！

自粛生活のためにお話しする機会が減っていませんか？その状態が続いてくるとお口の機能が低下する恐れがあります。しっかり噛んで食べられることは健康の源です！**おうちでできるお口の体操**をご紹介しますので、ぜひチャレンジしてみてください。



お口のトレーニング

## ★“GENKI すもっとピューピュー体操”！★

- ①鼻から4秒間大きく息を吸い、5～10秒かけて口から吐く（2回）
- ②大きく息を吸い、顔の前にあてたティッシュが揺れるように息を吐く（5回）
- ③ティッシュが5秒間揺れ続けるように息を吐く（3回）

## ★お口の機能アップのポイント★

- 3食しっかり**噛んで食べる**ようにする
- 毎食後と寝る前に**歯磨き**をする
- お口の体操をしたり早口言葉を言うなどしてお口周りの筋肉を保つ



洲本市健康増進課

TEL (0799) 22-3337 FAX (0799) 24-2210