

### ③ 口腔機能向上のために

## 楽しみながら機能アップ ～お口の機能を高めるゲーム～

ゲームで楽しみながら、お口の周りの筋肉を鍛えたり、呼吸機能を整えることができます。施設でのレクリエーションなどにご活用ください。

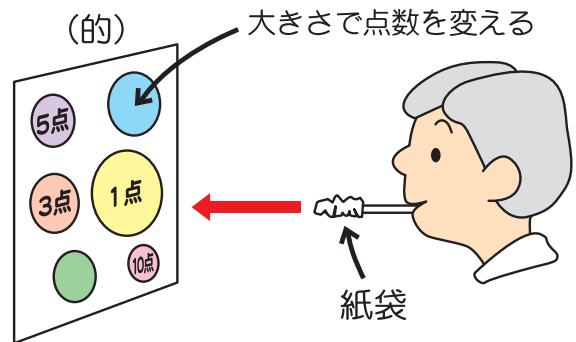
### ストロー吹き矢でホールインワン

#### 用意するもの

- ・ストロー（紙の袋つき）
- ・吹き矢の的

#### 遊び方

- ・ストローの紙袋を一方に寄せ、付けたままストローを吹く。
- ・ストローの袋を的の穴に向けて吹き飛ばす。
- ・通過した的の点数を競う。



### ビンゴでお口をキュッ!

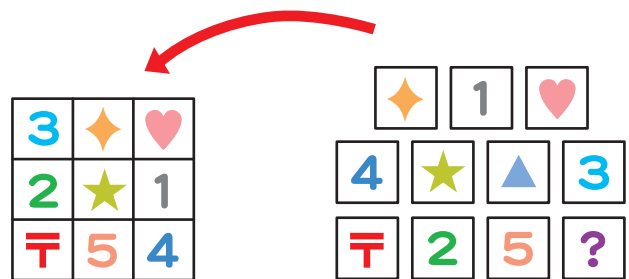
#### 用意するもの

- ・ストロー
- ・ビンゴシート（手作りシート）
- ・マークのカード

#### 遊び方

- ・担当が読み上げた数字、マークの書いてあるカードをストローで吸い上げ、シートの同じマークの所に紙を置く。
- ・縦、横、斜めを揃える。

指示のあったカードをストローで吸ってシートの同じマークにのせる



### ストローで吸って運んで1.2.3

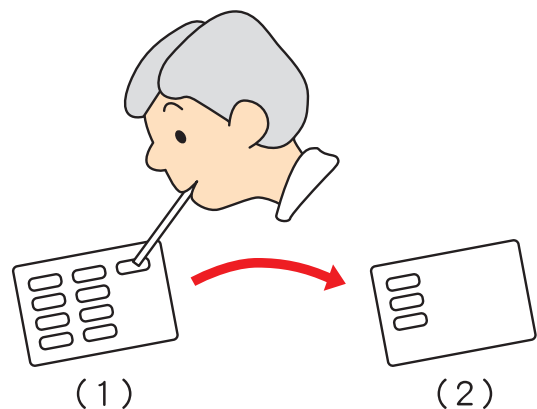
#### 用意するもの

- ・ストロー
- ・梱包用緩衝材



#### 遊び方

- ・ストローで緩衝材を吸って、器を移動させる。
- ・時間を決めて、グループ対抗も楽しめる。



## ♪ 藤沢版 ことば遊び ♪

### 『パ・タ・カ・ラ』

- ・パッと目を開け パピプペポ
- ・たくさんしゃべって タチツテト
- ・からだも元気に カキクケコ
- ・らくらくお気楽 ラリルレロ
- ・バランスとって バビブベボ
- ・だ液は大切 タチツデド
- ・がんばりすぎずに ガギグゲゴ

### 『パ・タ・カ・ラ』～江ノ島編～

- ・パシャパシャ波だよパピプペポ
- ・たかいよ富士山 タチツテト
- ・かあるは潮風 カキクケコ
- ・ライトアップで ラリルレロ

### 『あ い う え お』～藤沢地名編～

あきはだい ああたのしみだ おおずもう てにあせにぎり あついせいえん  
 (秋葉台 ああ楽しみだ 大相撲 手に汗握り 熱い声援)

いしなざか いせやまこうえん いしがみ いなり いしだんかぞえて いわやふどう  
 (石名坂 伊勢山公園 石上 稲荷 石段数えて 岩谷不動)

うららかに うつろうきせつ うきよえに うつしてうかぶ うみにふじやま  
 (うららかに 移ろう季節 浮世絵に 映して浮かぶ 海に富士山)

えのしまの えじまじんじゃへ はつもうで ええいちねんになりますように  
 (江ノ島の 江島神社へ初詣 ええ一年になりますように)

おはなみに おおばじょうしに おでかけだ おいしいおべんとう おなかいっぱい  
 (お花見に 大庭城址にお出かけだ おいしいお弁当 お腹いっぱい)

# こう 健口体操

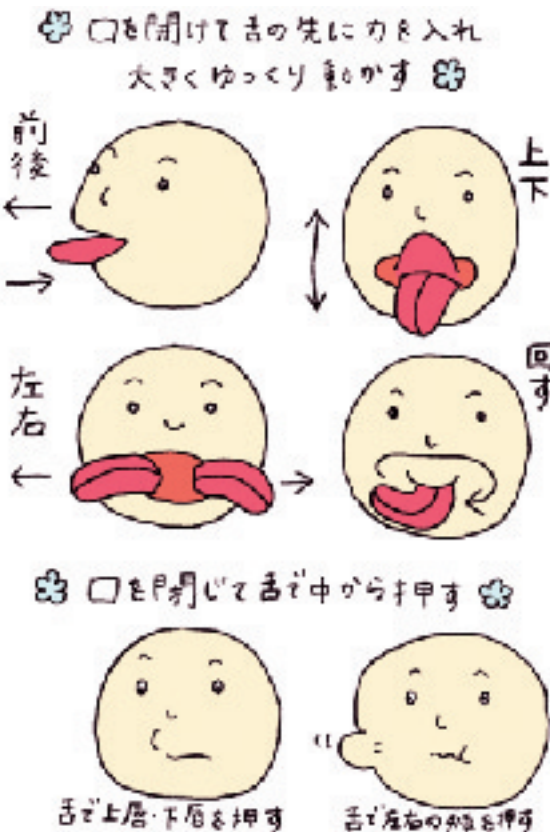
口もとキリッと  
若々しく

## 1 顔面体操



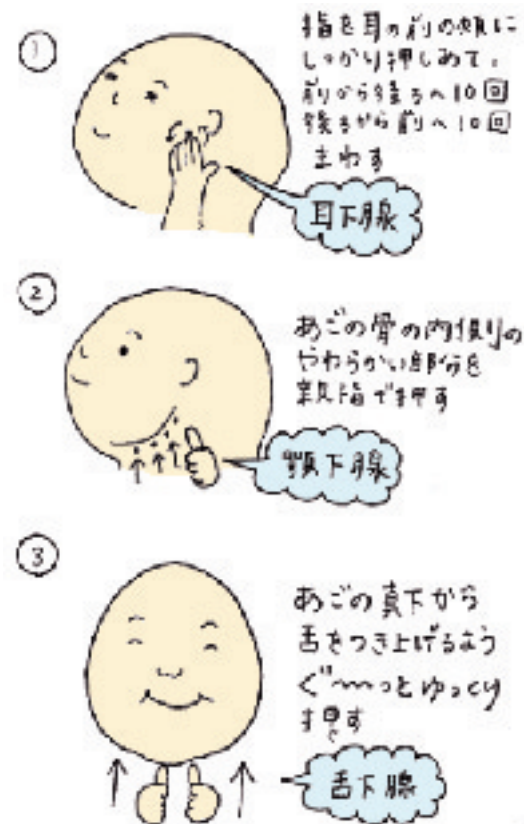
舌の動き  
なめらか

## 2 舌体操



お口にうるおい

## 3 唾液腺マッサージ



- ☺ ふだん何気なく行っている「噛む」「飲みこむ」「話す」「笑う」といった動作。これらの動作にはお口の周りの多くの筋肉や唾液腺の働きが必要です。
- ☺ 自分では気づきにくいお口の機能低下を防ぐため、健口(こう)体操を行いましょ。
- ☺ 口の中が汚れたまま、歯が欠けたままではお口の機能が十分発揮できません。歯みがきや歯の治療にも気を配りましょ。

(イラストは茅ヶ崎保健福祉事務所「湘南くち体操」より改変)