

図 1

あいうえお ストレッチ

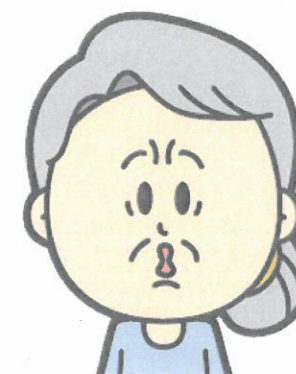
【あ】 目を大きく開け、顔のパーツを外側に持っていくイメージで大きく口をあけます



【い】 顎を上げ、思いっきり口を横に伸ばします(前頸筋の緊張を意識)



【う】 顔の中心にパーツを集めるイメージで唇をとがらせます



【え】 舌を思いっきり前下方向に出すイメージで口を横に開きます



【お】 目を大きく開け、口を縦に開いて思いっきり上下に伸ばします



参考:長谷剛志 著 介護予防最前線! 高齢者の食の変化に注意しよう 月刊「歯科衛生士」2017年OVER65特集 (クインテッセンス出版)より

参考:長谷剛志 監修 必ず役立つ介護食 (北國新聞社)より