

小金井介護予防口腔体操

【効果】

舌や口周りの筋肉を動かすことで、食べ物を噛む・飲み込むという機能の低下を防止します。体操を続けることで、舌や口の動きが滑らかになり、いつまでもおいしく食べることが可能になります。

【注意点】

- ・なるべく大きな声ではっきりと（マスクを着用して行う場合は、無理はせず、できる範囲で行いましょう。また、人との距離を1 mはあけましょう）
- ・息が切れるまで行わないでください（息継ぎをしっかりとしましょう）
- ・体調の悪い時は行わないようにしましょう
- ・口やあご周りが痛くなった場合は、すぐに中止しましょう



【小金井介護予防口腔体操 QR コード】

監修：日本歯科大学 口腔リハビリテーション 多摩クリニック
菊谷武 院長

問い合わせ先：小金井市 介護福祉課 包括支援係
042-387-9845

作成年月日：令和3年4月

介護予防口腔体操 歌詞

太古の時から人が住み
江戸の時代に玉川上水
近代発達都市化
緑豊かな文教都市
貫井の桜 梶野のけやき
花咲き誇る桜町
小金井公園 関野町
前原中町 はけの森
緑町にはトウカエデ
野川水面 しだれ桜
霊園東八 前原町
本町ゆりの木 上水公園
ひがこ祭りの東町
坂を登ると連雀通り
時を刻むN I C T

字あまり・字足らず気にせずに皆さんの言葉で新しい歌詞を楽しく
作って練習してみましょう！