

オーラルフレイル

(口の機能の虚弱)

予防プログラム

別冊版

さあ！ おすすめプログラムでお口の健康を守ろう！



かがやくけん、かがわけん。



公益社団法人 香川県歯科医師会

お口の健康を守るため
今日から始めましょう！



目次

● 毎日のチェックシート …… 1・2

実施する 項目	備 考	日
※ 毎日（ご記入ください）	/	
1. 準備体操（いつでも）		
2. 開口訓練（いつでも）		
3. 唾液腺マッサージ（10分前後）		
4. 無意味音連鎖（10分前後）		
5. 早口言葉		
※ 医師の指導に従って実施してください		

● 準備体操 …… 3



● 開口訓練 …… 4



● 唾液腺マッサージ …… 5



● 無意味音音節連鎖訓練 …… 6・7



● 早口言葉 …… 8・9

水行来 雲来松 風来松
（すいぎょうまつ うんら
やぶらこうじのぶらこう
じやぶらこうじのぶらこう
シューリンガンのゲーリン
（しゅーりんがんのぐーり

毎日のチェックシート

P3 ～ P9 のオーラルフレイル改善プログラムを行きましょう

毎日のプログラムを実行できたか記入していきましょう。

できた日：○ できなかった日：×

実施する プログラム	曜 日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
	① 深呼吸（いつでも）							
	② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・ペー（5回3セット）							
	③ 開口訓練（10秒5回2セット）							
	④ 唾液腺マッサージ							
	⑤ 無意味音音節連鎖訓練 （2パターン5回）							
	⑥ 早口言葉							

実施する プログラム	曜 日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
	① 深呼吸（いつでも）							
	② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・ペー（5回3セット）							
	③ 開口訓練（10秒5回2セット）							
	④ 唾液腺マッサージ							
	⑤ 無意味音音節連鎖訓練 （2パターン5回）							
	⑥ 早口言葉							

毎日のチェックシート

P3 ～ P9 のオーラルフレイル改善プログラムを行きましょう

毎日のプログラムを実行できたか記入していきましょう。

できた日：○ できなかった日：×

実施する プログラム	曜 日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
	① 深呼吸（いつでも）							
	② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・パー（5回3セット）							
	③ 開口訓練（10秒5回2セット）							
	④ 唾液腺マッサージ							
	⑤ 無意味音音節連鎖訓練 （2パターン5回）							
	⑥ 早口言葉							

実施する プログラム	曜 日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
	① 深呼吸（いつでも）							
	② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・パー（5回3セット）							
	③ 開口訓練（10秒5回2セット）							
	④ 唾液腺マッサージ							
	⑤ 無意味音音節連鎖訓練 （2パターン5回）							
	⑥ 早口言葉							

準備体操

■ 深呼吸（腹式呼吸）

呼吸筋を鍛え、腹式呼吸をスムーズに行い、呼吸器官の働きを高めます。



手はお腹に

ゆったりとした姿勢で背筋をのばして行います。

鼻から大きく息を吸い込み、口をすぼめて大きくゆっくり吐きます。

■ かながわ・お口の健口体操 **グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー**

顔面体操や舌体操などを短くミックスした口の体操で、短時間でバランスよく簡単に覚えられるのが特徴です。

1

目はしっかり閉じ目玉は下方に。口は口角を上げしっかり閉じる。

2

目は大きく開き目玉は上方に。口を大きく開く。

3

口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す。(右回り、左回り)

4

ココで溜まった唾をごっくん！

5

舌の先に力を入れ、しっかりと前に出す。(そのまま10秒キープ)

体操の 効果

1～5を3回以上、毎日繰り返し続けることで

- ① オーラルフレイルも予防！
- ② 脳の血流UPで頭スッキリ！
- ③ 唾液分泌UPで口もうるおう！
- ④ 舌の力で飲み込む力も向上！
- ⑤ フェイスラインもスッキリ！

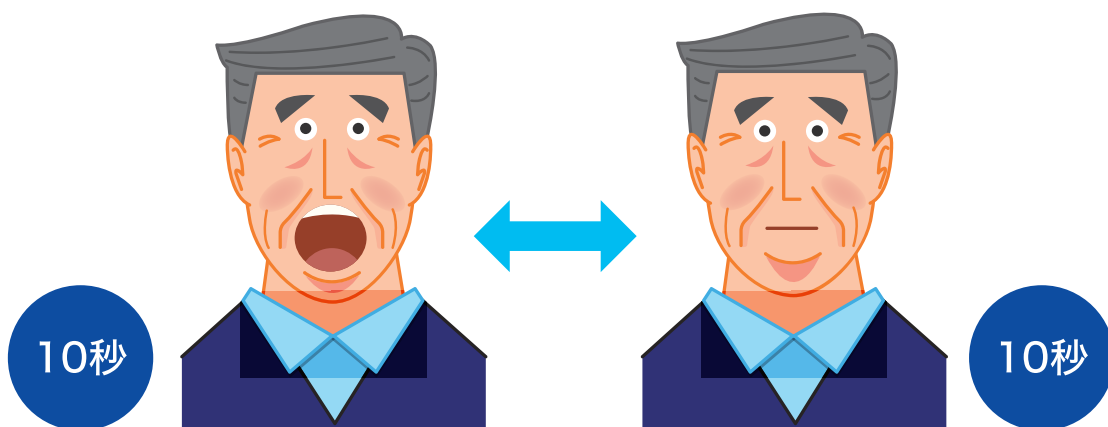
開口訓練

飲み込む力が弱ってくると、食べ物が口の中に残ってしまい、誤嚥の原因になります。
舌骨上筋を鍛え、食道のまわりの筋肉を強化して、食べ物が食道に入りやすくしましょう。

訓練の方法

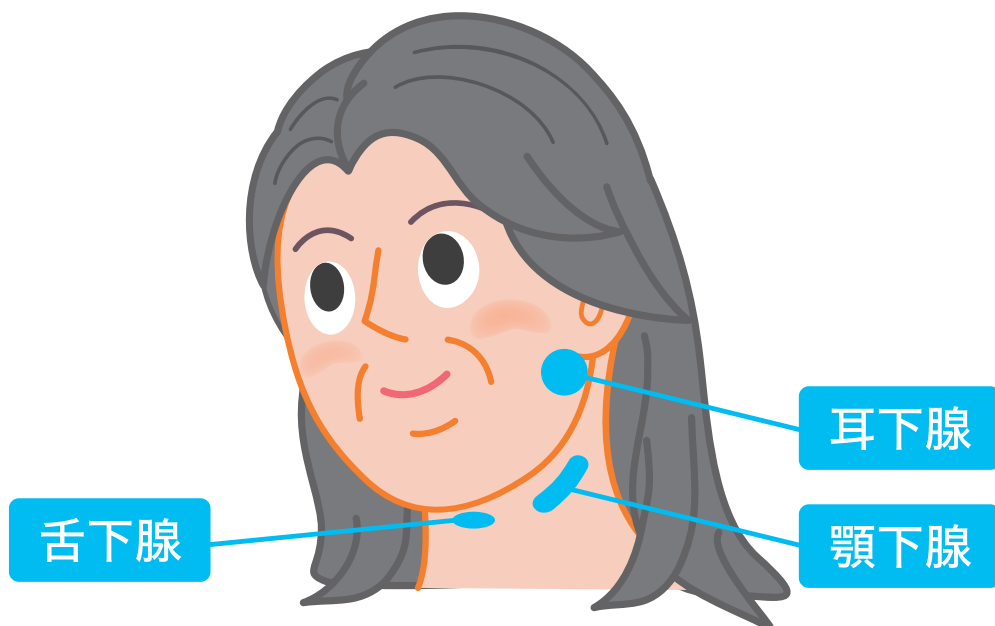
お口を最大限に開き 10 秒間保持した後、10 秒間休憩します。
これを 5 回で 1 セットとして、1 日 2 セット（朝・夕）行ってください。

※お口を開くときには、無理せずに痛みがでない程度にしてください。
また、顎関節症や顎関節脱臼のある方は無理をしないでください。



「開口（10 秒間）⇔ 休憩（10 秒間）」× 5 回× 2 セット（朝・夕）

唾液腺マッサージ



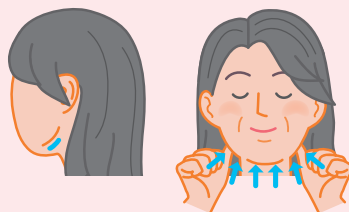
①耳下腺マッサージ

指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。



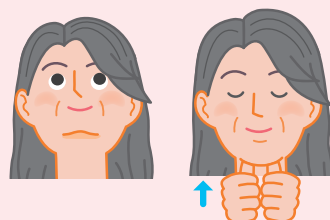
②顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分3～4か所を順に押していく。目安は各ポイント5回ほど。



③舌下腺マッサージ

顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。



無意味音音節連鎖訓練・1

舌やその周りの筋肉（口輪筋・表情筋など）の衰えを改善し、発音や飲み込みをスムーズにします。
口の機能低下や誤嚥を防ぐために、発音の訓練をすることはとても大切です。
また、発音の訓練をすることで、唾液がよく出るようになります。

■ 無意味音音節連鎖訓練の効果

- ・ 呼吸をコントロールする力を高める。
- ・ 発音をはっきりする力を高める。
- ・ 唾液の分泌を高める。
- ・ 唇を閉じる力を高める。
- ・ 舌の運動能力を高める。
- ・ 口の周りの筋肉をほぐし、飲み込む力を高める。

訓練の方法

1 7 ページの単純パターン1（①～⑩）と複雑パターン2（①～⑩）を、
毎日朝食・昼食前に各5回行ってください。
パターン表は各曜日ごとに横列で発音してください。

2 発音するときは、できるだけ唇や舌を意識して動かしてください。

3 はじめは、ゆっくり・はっきり・大きな声で行っていただき、
だんだん速く行えるよう頑張ってください。

マカト
マキト
マクト…



無意味音音節連鎖訓練・2

実施例) 日曜日であれば

パターン1 (単純) 「①マカト ②マキト ③マクト・・・・・・」の後に

パターン2 (複雑) 「①マカタ ②マキチ ③マクツ・・・・・・」を1セットとし、これを5セット実施

■パターン1 (朝食前・昼食前に各5回実施／1週間メニュー)

横列で発声→ 横列で発声→ 横列で発声→ 横列で発声→ 横列で発声→ 横列で発声→ 横列で発声→

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
①	マカト	マダテ	カダマ	バダマ	バダカ	タダカ	テダマ
②	マキト	マジテ	カジマ	バジマ	バジカ	タジカ	テジマ
③	マクト	マズテ	カズマ	バズマ	バズカ	タズカ	テズマ
④	マケト	マデテ	カデマ	バデマ	バデカ	タデカ	テデマ
⑤	マコト	マドテ	カドマ	バドマ	バドカ	タドカ	テドマ
⑥	マバト	マダテ	カバマ	バダマ	バダカ	タダカ	テバマ
⑦	マビト	マジテ	カビマ	バジマ	バジカ	タジカ	テビマ
⑧	マブト	マズテ	カブマ	バズマ	バズカ	タズカ	テブマ
⑨	マベト	マデテ	カベマ	バデマ	バデカ	タデカ	テベマ
⑩	マボト	マドテ	カボマ	バドマ	バドカ	タドカ	テボマ

■パターン2 (朝食前・昼食前に各5回実施／1週間メニュー)

横列で発声→ 横列で発声→ 横列で発声→ 横列で発声→ 横列で発声→ 横列で発声→ 横列で発声→

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
①	マカタ	マダマ	カダタ	バダマ	バダタ	タダマ	テダタ
②	マキチ	マジミ	カジチ	バジミ	バジチ	タジミ	テジチ
③	マクツ	マズム	カズツ	バズム	バズツ	タズム	テズツ
④	マケテ	マデメ	カデテ	バデメ	バデテ	タデメ	テデテ
⑤	マコト	マドモ	カドト	バドモ	バドト	タドモ	テドト
⑥	マバタ	マバマ	カバタ	バダマ	バダタ	タダマ	テバタ
⑦	マビチ	マビミ	カビチ	バジミ	バジチ	タジミ	テビチ
⑧	マブツ	マブム	カブツ	バズム	バズツ	タズム	テブツ
⑨	マベテ	マベメ	カベテ	バデメ	バデテ	タデメ	テベテ
⑩	マボト	マボモ	カボト	バドモ	バドト	タドモ	テボト

早口言葉

舌や頬、口唇などの筋肉を鍛え、口の動きをよくします。

■レベル1

- ①生麦 生米 生卵 （なまむぎ なまごめ なまたまご）
- ②つみ草 つみ豆 つみ山椒 （つみくさ つみまめ つみざんしょう）
- ③庭には ニワトリが ニ羽いました
（にわには にわとりが にわいました）

■レベル2

- ①すももも 桃も 桃のうち 桃も すももも 桃のうち
（すももも ももも もものうち ももも すももも もものうち）
- ②隣の客は よく柿食う客だ （となりのきゃくは よくかきくうきゃくだ）
- ③坊主が屏風に 上手に坊主の 絵を描いた
（ぼうずがびょうぶに じょうずにぼうずの えをかいた）

■レベル3

- ①赤巻紙 青巻紙 黄巻紙 （あかまきがみ あおまきがみ きまきがみ）
- ②東京特許許可局 （とうきょうとつきよきよかきよく）
- ③蛙ぴよこぴよこ 三ぴよこぴよこ あわせてぴよこぴよこ
（かえるぴよこぴよこ みぴよこぴよこ あわせてぴよこぴよこ）

六ぴよこぴよこ
（むぴよこぴよこ）

■ レベル 4

①新春早々新人シャンソン歌手による

(しんしゅんそうそうしんじんしゃんそんかしゅによる)

新春シャンソンショー

(しんしゅんしゃんそんしょー)

②瓜売りが瓜売りに来て 瓜売り残し 瓜売り帰る

(うりうりがうりうりにきて うりうりのこし うりうりかえる)

瓜売りの声

(うりうりのこえ)

③隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので

(となりのたけがきにたけたてかけたのは たけたてかけたかったので)

竹立てかけた

(たけたてかけた)

■ レベル 5

①寿限無 寿限無 五劫の擦り切れ 海砂利水魚の

(じゅげむ じゅげむ ごこうのすりきれ かいじゃりすいぎよの)

水行末 雲来松 風来松 食う寝る処に 住む処

(すいぎょうまつ うんらいまつ ふうらいまつ くらねるところに すむところ)

やぶらこうじのぶらこうじ パイポ パイポ パイポのシューリンガン

(やぶらこうじのぶらこうじ ぱいぽ ぱいぽ ぱいぽのしゅーりんがん)

シューリンガンのグーリンダイ グーリンダイのポンポコピーの

(しゅーりんがんのぐーりんだい ぐーりんだいのぽんぽこぴーの)

ポンポコナーの 長久命の長助

(ぽんぽこなーの ちょうきゅうめいのちょうすけ)

参考

一般社団法人神奈川県歯科医師会オーラルフレイルハンドブック（歯科専門職向け）第2版
一般社団法人神奈川県歯科医師会オーラルフレイルハンドブック（歯科専門職向け）第1版
神奈川県保健福祉局／一般社団法人神奈川県歯科医師会 オーラルフレイル改善プログラム
令和4年度香川県口腔健康管理と全身の健康状態、医療及び介護状況に関する調査報告書

（令和2年度調査分）

令和5年度香川県口腔健康管理と全身の健康状態、医療及び介護状況に関する調査報告書

（令和3年度調査・令和元年度からの追跡調査）

引用

一般社団法人神奈川県歯科医師会オーラルフレイルハンドブック（歯科専門職向け）第2版
日本歯科医師会 HP オーラルフレイル対策のための口腔体操

▼ 啓発動画・訓練動画はこちらから ▼



オーラルフレイル
啓発動画



オーラルフレイル
訓練動画

動画は無料でご覧いただけます。

※通信にかかる費用はご負担ください。



ゲー



パー



ぐる
ぐる



ごっ
くん



ベー

ゲー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー



公益
社団法人

香川県歯科医師会

〒760-0020 高松市錦町2丁目8-38

TEL.087-851-4965 FAX.087-822-4948

HP <http://www.kashi.or.jp>

