

お口の機能を保ち、おいしく食事をするため お口の体操「あいうべ体操」をしましょう！

新見市の主な死因（H25年）第2位は、肺炎です！！

「あいうべ」体操の効果

- ★ 虫歯予防やインフルエンザの予防
- ★ 歯周病予防や免疫力の向上
- ★ 誤嚥性肺炎や口腔内乾燥の予防

□呼吸から鼻呼吸へ
□呼吸でおこる口の
乾燥や病気を
「あいうべ」体操で
予防します。



参考文献：「あいうべ体操」今井一彰 著

- 口を「あ～い～う～べ～」と動かします
- できるだけ大きく 声は少力でOKです
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で
- 1日30セット（3分間）を目標に！

食事の前に、お風呂で、
デイサービスやサロンで
職場で、親子で、
いつでもどこでも

