

※回数は決めずに、「少しきつくなってきた」と感じるまでやってみましょう！

ダウン腹筋

- ① 両膝を立てて座ります。お尻の後ろのあたりに座布団やクッション、布団などを敷きます。手はパーにして胸の前で交差します。
- ② 息を吐きながら3秒から5秒ほどかけてゆっくりと体を倒していきます。
- ③ 最後まで倒れたら、手を横について体を起こしていきます。

鍛えている所：**お腹**

効果：お腹を鍛えることで、**姿勢の改善**効果が期待できます！

ポイント！

- 後ろのクッションを薄いものにすると、お腹の筋肉を使う時間が長くなります！最初は座布団などを重ねるなど楽な方法から始めましょう！

①



②



③



薄い方がきつい！

今日も一日おいしく食べる、口腔ケアの手順

その1、うがい

- ・少なめの水を口に含み、左右の頬を膨らませる。
- ・しっかり動かしながらぶくぶく(30回)しましょう。
⇒ 口の中の体操にもなります。



その2、歯の清掃

- ・プラーク（歯垢）のつきやすいところは特に注意してみがきましょう（下記図を参照）
「歯と歯の間」、「歯と歯肉の境目」
「かみ合わせの面」はプラークがつきやすいところです。
これらの部位に歯ブラシの毛先が届くように意識してみがきましょう。



その3、舌の清掃

- ・舌もブラシで1日1回きれいに。

その4、入れ歯の手入れ

- ・入れ歯の方は外して水洗いをしてから入れ歯用のブラシなどで丁寧にみがきましょう。力を入れすぎないように気を付けて!!



歯みがきのポイント

- ①歯の裏側、表側、かみ合わせの面と分けてみがくようにしましょう。
- ②みがき残しをしないように、順番を決めてみがきましょう。

その5、口のストレッチ

- ・大きな声で読みましょう。①②…と列ごと発音してみましょう。
- ・何回も繰り返してテンポ良く発音しましょう。

①	マ ダ テ	カ タ マ	パ ダ マ	ラ タ カ	タ ダ カ
②	マ ジ テ	カ チ マ	パ ジ マ	ラ チ カ	タ ジ カ
③	マ ズ テ	カ ツ マ	パ ズ マ	ラ ツ カ	タ ズ カ
④	マ デ テ	カ テ マ	パ デ マ	ラ テ カ	タ デ カ
⑤	マ ド テ	カ ト マ	パ ド マ	ラ ト カ	タ ド カ