

## Ⅲ. 「食ベトレ体操」でお口とのどをきたえましょう

最近、ちょっとしたことでむせることが多くなっていませんか？

60歳を過ぎた頃から、飲み込む力が弱くなってきます。  
「食ベトレ体操」をすると、舌の働きがよくなるので、あやまって食べ物が気管に入ったり（誤嚥）、食べ物をのどにつまらせることの予防になります。

さあ、食事の前に、お口のウォーミングアップ体操を習慣にしてみましょう！

1つの体操のめやすは 3回～5回 です。

### ●口の開閉体操

あごの動きをよくして  
飲みこむ力を強化します。



### ●くちびるの体操

食べ物が口からこぼれ  
おちるのを防ぎます。



### ●舌の体操

舌の動きがよくなり、  
口の中の食べ物をまとめ  
のどに送りこむことが  
スムーズになります。



上唇をなめる



舌を大きく動かしましょう。

口の両端をなめる

