

# 顔の筋肉を鍛えましょう

マスク生活が始まって1年。

気付かずに顔の表情が乏しくなっていたり、口が開きっぱなしになっていたりませんか？  
顔筋(口周りの筋肉・頬を引き上げる筋肉・目の周りの筋肉など)のトレーニングで表情を豊かにするだけでなく、滑舌良く、誤嚥しにくい状態を維持しましょう。



## あいうべ体操 口周りや舌の筋肉のエクササイズ

- あ…口を大きく開ける
- い…口を大きく横に広げる
- う…口を強く前に突き出す
- べ…「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



参照：(公財)東京都歯科衛生士会HP

## うんぱに体操 表情を作る筋肉のエクササイズ

- う…目をしっかりと開き、口を尖らせる
- ん…目と口を閉じて口角を上げる
- ぱ…口を大きく開けて息を吐き出す
- に…下顎を上げて上下の歯列をそとからかみ合わせる



参照：(公財)パブリックリサーチヘルスセンターHP

## パタカラ体操 食べ物をのどの奥までうまく運ぶ一連の動作のエクササイズ

- パ…唇をしっかりと閉めて発音する
- タ…舌を上顎にしっかりとくっつけて発音する
- カ…喉の奥に力を入れて喉を開けて発音する
- ラ…舌を丸め舌先を前歯の裏につけて発音する



参照：(一社)大阪府歯科医師会「高齢者のための新しい口腔保健指導ガイドブック」

※どの体操も声を出さなくてもできますが、出した方が発音をしっかりと確認できますね。

外出する機会が減ってくると身体の活動量だけでなく、他人との会話も減り表情が乏しくなったり声が小さくなったりと顔の筋肉も衰えがちです。今回ご紹介した顔トレは手軽に行えますので、おうちで行うエクササイズのひとつに加えてみてください。マスクを外した時にピカピカの笑顔で外を歩きたいですね。