

# マスク生活の新習慣！口の体操をしよう！

新型コロナウイルスの感染拡大によって、日常で誰もがマスクを着用するようになりました。しかし、マスク着用時には口呼吸になりやすく、口腔機能が低下する恐れがあります。



小豆島中央病院公式マスコット  
『ショードくん』

## 運動をするときの注意点

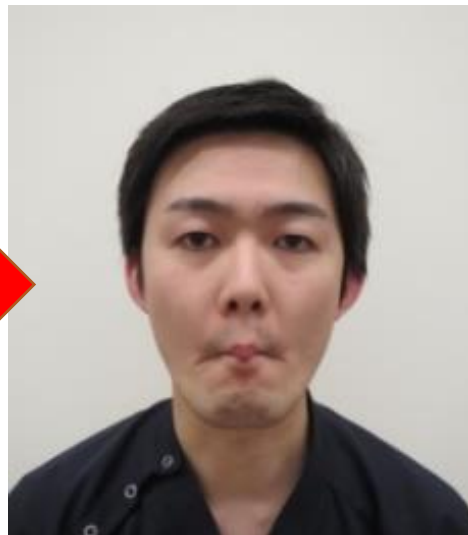
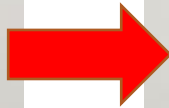
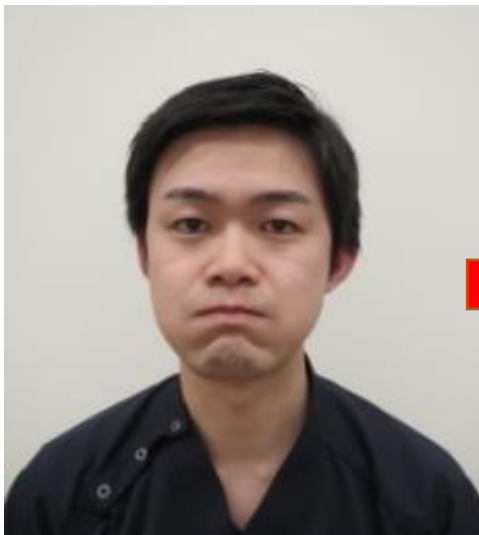
- \* 口腔内がきれいな状態で行う
- \* 無理をせず、自分のできる回数で行う
- \* 自身の体調等に合う運動を選ぶ

## 【口の運動】

頬を膨らませ、引く

### ★ポイント★

- ・口から息が漏れないよう気を付ける

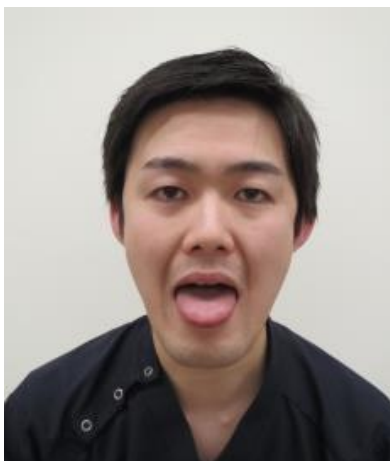


## 【舌の運動】

舌を前方、上下左右に動かす

### ★ポイント★

- ・なるべく大きく  
ゆっくり動かす



以下の運動は、**飲み込みにくい方**や**食べ物が喉に残りやすい方**におすすめ！  
首の筋力強化によって、**飲み込みやすくなる**ことが期待できます。

(※首の病気がある方や痛みを感じる方は実施しないで下さい)

## 【おでこ体操】

手とおでこを押し合う

★ポイント★

- ・喉のあたりに力をいれる



## 【頭部挙上運動】

頭を上げ下げする

★ポイント★

- ・つま先を見るように頭を起こす
- ・肩が上がらないようにする

