



口腔ケア情報

# Brushup Ver.56

## 『あなたの老いは舌から始まるシリーズ12』

### 舌と口周りを鍛えるカンタン体操

舌や口周りは、体の筋肉同様、日頃から鍛えることがたいせつです。  
舌の老化を防ぐコツは、可動域、筋力、巧みさ、持久力を養うこと。  
同じ体操でも、動きや回数を変えるだけで異なった効果が得られます。

- ・可動域を広げるには→舌を大きく動かす
- ・筋力(パワー)をつけるには→負荷をかける、同じ動きを繰り返す
- ・巧みさを養うには→素早く、繊細に動かす

持久力をつけるには→軽い負荷で同じ動きを繰り返す  
目的に合わせてアレンジしてみましょう。



#### 体操を行うときのポイント

- 鏡を見ながら行う
- どこを動かしているかを意識しながら行う
- 習慣化する
- 目的に合わせて、自分なりにアレンジする

短時間でいいので集中して  
行うことが大切！！

