自宅でできるフレイル対策

歯科衛生士

おうち時間で健口づくり！

新型コロナウイルス感染拡大の影響で声を出す機会が減り、声やのど、肺の老化が進んでいるかもしれません。
意識的に声を出す「音読」は様々な良い効果があります。

音読トレーニングの効果

1. お口の機能の向上

しっかりと口を開けて行う音読は、口や舌の筋力低下を予防し、噛む力・飲み込む力・はっきり発音できる力の維持に役立ちます。
また、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。

2. 脳の活性化

声に出すことで、視覚と聴覚を同時に使い、脳が活性化します。
記憶力の向上や認知症予防にもつながります。

音読するときの6つのポイント

1 文章を用意する

新聞のコラムや好きな本の一節、お気に入りの曲の歌詞を音読しましょう。

2 姿勢を整える

足の裏を床につける

背筋を伸ばす

＊椅子に座る場合

3 口をしっかり動かす

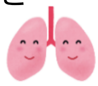
口を大きく動かして滑舌よく、ハッキリと発音すると、のどや舌のトレーニングになります。さらに唾液腺が刺激され、お口が潤います。

4 ゆっくり読む

腹式呼吸を意識して、深い呼吸を心がけ、普段の会話よりゆっくりと少し大きな声で読みましょう。

5 一息で長く読む

発声時間を長くして肺を鍛えます。
息継ぎをする時は、お腹が膨らむことを感じながら、早く深く行いましょう。



6 1日3回行う

1回1分程度、朝・昼・夜の3回行いましょう♪

公益財団法人
岡山市ふれあい公社

岡山市ふれあい介護予防センター

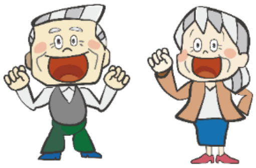
音読チェック表

出来た日にチェックをしてね！

	朝	昼	夜
月			
火			
水			
木			
金			
土			
日			

無理なく楽しくコツコツ続けることがとても大切です。
自然と、のどや肺が鍛えられ、声が若返り誤嚥することも減ってきます。

さあ！今日から毎日取り組みましょう。
1日3分の音読トレーニングでお口も脳も
シャキッと元気に過ごしましょう！



公益財団法人
岡山市ふれあい公社

岡山市ふれあい介護予防センター