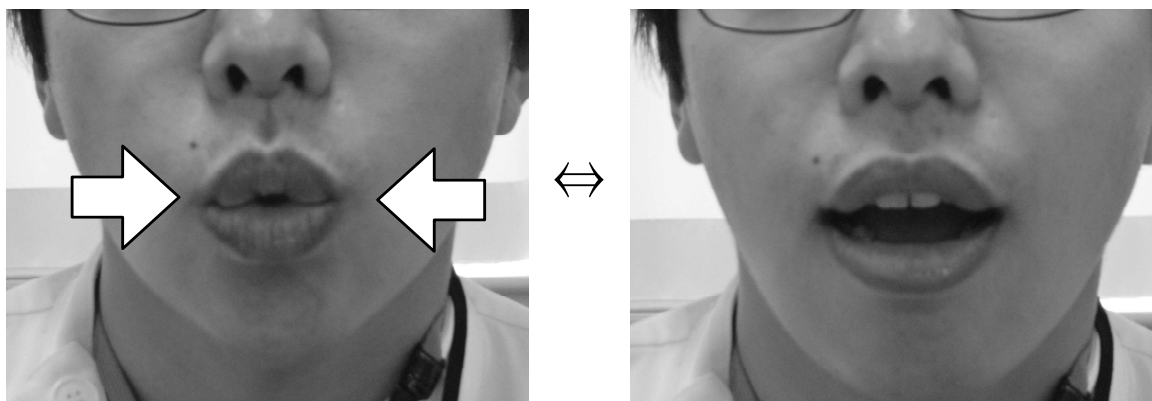


近頃、またコロナウイルスの感染者が大阪府内でも徐々に増えてきており、外出時マスクを手放せない時期が続いています。普段、マスクをつける機会が多くなり、口周りの筋肉が落ちていませんか？ 口周りの筋肉が落ちると、表情が乏しくなったり、食事の時の噛む力・飲み込む力が落ちてしまい、健康にも影響を及ぼすことがあります。そのため、今回は、口の体操を紹介したいと思います。

マスクの下でもできる 口の運動

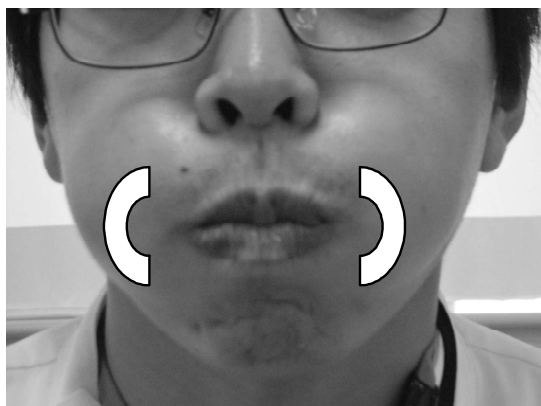
【1. 唇の筋肉を鍛える運動】

口を大きくあける、口の両端を中心に近づける様にすぼめる運動を繰り返します。口は大きく動かし、声を出しながら行うのも良いと思います。



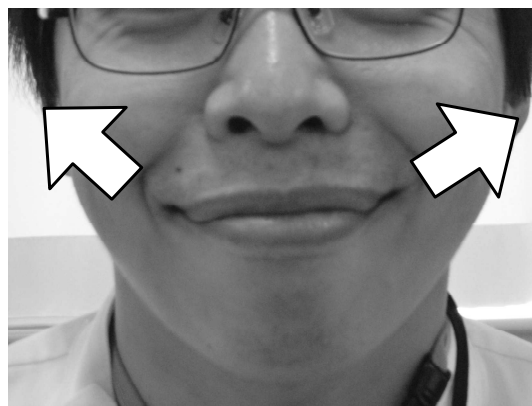
【2. 頬の筋肉を鍛える運動】

頬を大きく膨らまします。余裕のある方は膨らませたまま5秒ほど保持します。



【3. 口角を上げる運動】

口を閉じたところから笑顔を作るように斜め上に口角を上げます。



回数は1日10回を目標に毎食事前に行いましょう。口周りの筋肉を鍛えて、健康で笑顔のある生活を心がけましょう。

(富田町病院リハビリ部)