

# まいにちのお口の Kani 体操!

K (ケイ) 体操は可児市の介護予防体操です



考案者  
可児口腔ケアグループかきくけこ  
歯科衛生士 奥村 美雪

## 1 ほっぺ体操 (水を口に含ませなくても行えます)

①



片方の頬を大きくふくらまして、8回程度ブクブク動かします。

②



反対側の頬で同様に、8回程度ブクブク動かします。

③



鼻の下をふくらませて、上唇と歯肉の間で8回程度ブクブク動かします。

④



下唇の下をふくらませて、8回程度ブクブク動かします。

## 2 唾液線 (だえきせん) マッサージ

痛くない程度で、大きな唾液腺のあるところをマッサージし、唾液の分泌を促しましょう

① 耳下腺 (じかせん)



人差し指を耳たぶの下、やや前側にあてます。人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、後ろから前に向かって円を描くように押します。

② 顎下腺 (がっかせん)



親指をあごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下まで、5カ所くらい順番に押します。

③ 舌下腺 (ぜっかせん)



両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるように、ゆっくりグーッと押します。

## 3 はっきり読み



基本姿勢

① 姿勢と呼吸を整えます

リラックスしてゆっくりと深呼吸します。椅子の場合は、足を床に付け、深く腰掛けましょう。

② 大きく口を動かし発声します

はっきりと声を出して童謡や詩などを読んでみましょう。

試してみましょう!

「うさぎとかめ」  
「ななつの子」  
「五十音」 など

裏面に紹介してあります

# 「はつきり読み」参考紹介

大きく口を動かし、はつきりと声を出して読んでみましょう。

うさぎとかめ

石原 和三郎

8回 右肩  
もしもしかめよ

かめさんよ

8回 左肩  
せかいのうちに

おまえほど

4回 右肩 4回 左肩  
あゆみののろい

ものはない

2回 右肩 2回 左肩  
どうして そんなに

1回 右肩 1回 左肩  
のろいの

1回 手をたたく  
か

【脳トレ1】

歌いながら肩たたきをしてみましょう。

ななつの子

野口 雨情

からす なぜなくの

からすは やまに

かわいい ななつの

こが あるからよ

かわいい かわいと

からすは なくの

かわいい かわいと

なくんだよ

やまの ふるすへ

いって みて いらん

まるい め をした

いいだよ

【脳トレ2】

「か」チーム・「ら」チーム・「い」チームに別れ、「」の言葉の時に、手をたたきながら歌を歌いましょう。

「五十音」 北原 白秋

水黽(あめんぼ) 赤いな アイウエオ

浮藻に 小蝦(こえび)も およいでる

柿の木 栗の木 カキクケコ

啄木鳥(きつつき) こつこつ 枯れけやき

大角豆(ささげ)に 酢をかけ サシスセソ

その魚 浅瀬で 刺しました

立ちましょ ラツパで タチツテト

トテトテ タツタと 飛び立った

蛞蝓(なめくじ)のろのろ ナニヌネノ

納戸に ぬめって なにねばる

鳩ぽっぽ ほろほろ ハヒフヘホ

日向のお部屋にや 笛を吹く

まいまい 螺旋巻(ねじまき) マミムメモ

梅の実 落ちてても 見もしまい

焼栗 ゆで栗 ヤイユエヨ

山田に灯(ひ)のつく 宵(よい)の家

雷鳥は寒かる ラリルレロ

蓮華(れんげ)が咲いたら 瑠璃の鳥

わいわいワツシヨイ ワイウエオ

植木屋 井戸換え お祭りだ

※いろいろな題材でためしてみてください