

「あっはっはっはっは！」と大声で発声

舞台俳優をきどって胸を張って立ち、頬を持ち上げ大きく口を開けて笑顔を作り、お腹が一回一回動くことを意識しながら、「あっはっはっはっは！」とゆっくりと大きく声を出します。声は恥ずかしいという方は、息を強く吐き出すだけでもかまいません。5回行います。



かかりつけの歯医者を持ちましょう

生き生きとした表情を保つために、口腔ケアも意識しましょう。丈夫な歯を多く保つことで、お食事をしっかり噛んで楽しむことが出来ます。ものをしっかり噛む動作は頬や喉など口の周りの筋肉を動かし、鍛えることにつながります。

歯を失う原因となるむし歯や歯周病を予防し、口の中を健康に保つために、歯医者による定期検診や、専門的な口のケアを受けましょう。



* 口腔体操動画です。



おしゃれは 笑顔から！

「おしゃれは、笑顔から」。ミュージカル「アニー」に、このような歌詞の曲があるのはご存知ですか？

2020年冬季から新型コロナウイルスが流行し、外出時は常にマスクを装着するようになって、1年以上が経過しました。感染予防のため、集まって皆でおしゃべりや歌を楽しむ機会も減っています。その結果、笑顔が減り表情筋の衰えにつながっているかもしれません。もっと笑顔を！

船橋市リハビリセンター 案内図



お問い合わせ

船橋市リハビリセンター
総合相談窓口まで
〒274-0822
船橋市飯山満町2丁目519番地3
TEL: 047-468-2001
<http://www.funabashi-rehacen.com>



もっと笑顔を！

笑う門には福来たる

笑顔は健康を呼び込みます



笑っていますか？

2020年の新型コロナウイルス流行以降、皆さんの生活に様々な変化が起きたことと思います。1つはマスクを常に装着するようになったことです。皆さんは、マスクがずれないように顔の筋肉を大きく動かさなくなっていないませんか？チェックしてみましょう。下記の項目に当てはまることはありますか？



- おしゃべりの機会が減った
- 大きく口を開けて笑う機会が減った
- 大きな声を出すことが減った
- 歌うことが減った

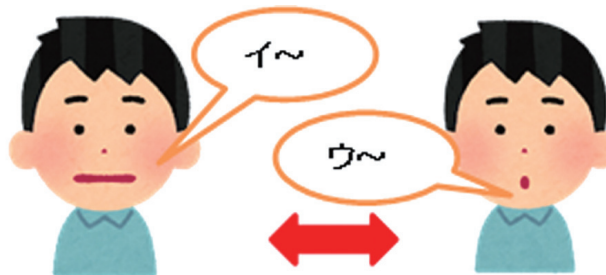
2つ以上「あてはまるものがある」と答えの方は、顔の筋肉（表情筋）の働きが気づかぬうちに衰えているかもしれません。また、表情筋の衰えだけでなく、食べたり話したりする口腔機能も低下する恐れもあります。

疲れを感じず動かせますか？

表情筋が衰えているかどうか、次の体操をやってみましょう。笑顔を作る筋肉の体操です。連続で動かして、疲れる方は要注意です。

イ〜と引いた後に、ウ〜と口をすぼめる

範囲が狭まらないように注意し「イ〜、ウ〜」と言いながら、口唇を引いてすぼめる動きを交互に30回連続で素早く行います。



*疲れを感じた方は、
以下の体操にチャレンジ！

表情筋を鍛える体操

上の体操も表情筋を鍛える体操なので、疲れを感じる方も、そうでない方も、ぜひ毎日続けて下さい。朝夕と、1日2回行くと効果的です。

イ〜と上下の歯をむき出しにする

上下の歯がはっきりと見えるように「イ〜」と口唇を横に引きます。この時、頬を上へ引き上げて笑顔になるように意識しましょう。そのまま、30秒間保ちます。



*歯をかみしめないように
注意しましょう

大きく10秒間口を開け続ける

頬全体を使って、大きく口を開けます。
10秒間、保ちましょう。
3回、繰り返します。



舌を上下左右と10秒間ずつ突き出す

①上に10秒

②下に10秒



③右に10秒

④左に10秒



*最大限、突き出すように意識しましょう