口腔体操・パタカラ体操 無料プリント

高齢者の方・ご家族・介護施設でそのまま配れる、手順つきの印刷用です。

2ページ　お口の体操（深呼吸・首・肩・口唇・頬・舌）
3ページ　パタカラ体操（数えるマスつき）
4ページ　かみかみ体操（厚生労働省）
5ページ　ゴクゴク体操（厚生労働省）
6ページ　唾液腺マッサージ
7ページ　お口のチェック
8ページ　2週間の記録表・出典

次のときは、体操の前に医師・歯科医師・言語聴覚士に相談しましょう

- むせる、飲み込みにくい
- 口やあごに痛みがある、体調がよくない
- 呼吸器の病気がある（ゴクゴク体操は避ける）

1. 体操は、無理のない範囲で行います。食事の前の準備として行う資料があります（目安）。
2. 回数は目安です。つらいときはやめて、休みましょう。
3. 2ページ・3ページから順に、できる体操を選んで使います。

ふれあいの丘（生前整理支援センター） www.fureaino-oka.com/kaigo/koukuu-taisou 個人・施設での配布は自由に印刷できます（販売はご遠慮ください）。効果を約束するものではなく、専門職の指導に代わるものではありません。

お口の体操

なまえ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　＿＿月＿＿日

① から ⑥ の順に行います。回数は目安です。無理をせず行いましょう。食事の前の準備として行うことを、岩手県の資料がすすめています。

① 深呼吸 各3回

鼻から吸う。
口を尖らせて吐く。



② 首の体操 各3回

首を左右に傾ける。
顔を左右に向ける。
首を左右に大きく回す。



③ 肩の体操 各3回

肩を上げる。
肩を下げる。
肩を回す。



④ 口唇の体操

声を出しながら 各3回
口を大きく「あー」と開く。
口を「いー」と横に引く。
口を「うー」とすぼめる。



あー　いー　うー

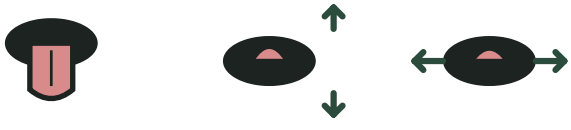
⑤ 頬の体操 各3回

両頬を膨らませたり、へこませたりする。
左右の頬を交互に膨らませる。



⑥ 舌の体操 各3回

舌を出したり、引っ込めたりする。
舌を上下に動かす。
舌を左右に動かす。



出典：岩手県口腔保健支援センター「お口の体操と唾液腺のマッサージ」（2026年10月22日確認）。

ふれあいの丘（生前整理支援センター） www.fureaino-oka.com/kaigo/koukuu-taisou 個人・施設での配布は自由に印刷できます（販売はご遠慮ください）。効果を約束するものではなく、専門職の指導に代わるものではありません。

パタカラ体操

なまえ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　＿＿月＿＿日

「パ」「タ」「カ」「ラ」を、それぞれ繰り返し発音します。十和田市広報では、各発音を8回ずつ2セット（目安）としています。三条市の広報は、大きな声ではっきりと発音するとしています。

パ 唇をはじくように「パパパ…」

タ 舌先を上の前歯の裏につけるように「タタタ…」

カ 舌の奥を上あごの奥につけるように「カカカ…」

ラ 舌をまるめるように「ラララ…」

数えるマス（1つ言うごとに1つ塗ります）

パ	1回目	○○○○○○○○
	2回目	○○○○○○○○
タ	1回目	○○○○○○○○
	2回目	○○○○○○○○
カ	1回目	○○○○○○○○
	2回目	○○○○○○○○
ラ	1回目	○○○○○○○○
	2回目	○○○○○○○○

出典：十和田市広報2021年9月号（日本歯科医師会を参考）、三条市「プチ健康」、広島市、さいたま市の資料（2026年10月22日確認）。

ふれあいの丘（生前整理支援センター） www.fureaino-oka.com/kaigo/koukuu-taisou 個人・施設での配布は自由に印刷できます（販売はご遠慮ください）。効果を約束するものではなく、専門職の指導に代わるものではありません。

かみかみ体操

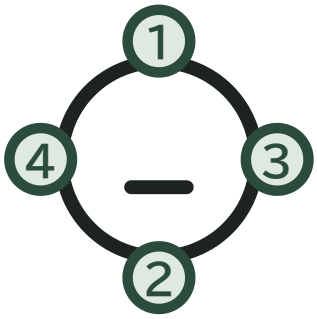
なまえ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　＿＿月＿＿日

かみかみ体操 口周りの筋肉を鍛える体操

❶ 首回しストレッチ：首を左右に3回ずつ回す。大きくゆっくり行う。

❷ かみかみ体操：口を閉じて、口の上・下・右・左に空気を入れて、順番にふくらませる。すばやく10回ずつ。

❸ ウ～イ～体操：「ウ～イ～」と言いながら、リズミカルに足踏みする。4回くり返す。唇をすぼめて「ウ～」、唇を横に引いて「イ～」。



ふくらませる順番：
① 口の上　② 口の下
③ 口の右　④ 口の左

※無理のない範囲で行いましょう。

出典：厚生労働省「集まろう！通いの場」掲載の「かみかみ体操」（出所：公益財団法人ライオン歯科衛生研究所。2026年10月22日確認）。

ふれあいの丘（生前整理支援センター） www.fureaino-oka.com/kaigo/koukuu-taisou 個人・施設での配布は自由に印刷できます（販売はご遠慮ください）。効果を約束するものではなく、専門職の指導に代わるものではありません。

ゴクゴク体操

なまえ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　＿＿月＿＿日

ゴクゴク体操 のどの筋肉を鍛えるトレーニング

準 体伸ばしストレッチ：手を組んで天井に向けて上げ、背筋をしっかり伸ばす。そのまま体を前後左右に倒す。

1 飲み込んで確認：首の正面の出っ張ったところに手を当て、ゴクンと飲み込む。出っ張りが上がることを確認する。

2 のどに手を当てたまま、アゴを少し引く。ゴクッと飲んで、出っ張ったところを上げる。

3 上げたまま5秒保つ。5秒が難しければ、できる長さで無理せず行う。

4 息を一気に吐き出す。お腹からしっかりと吐き切る。

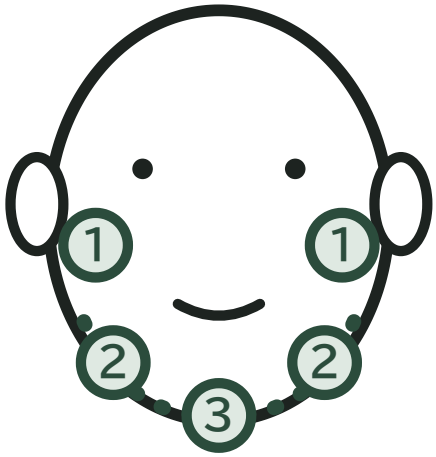
※呼吸器疾患のある方は避けましょう。飲み込みに不安がある方は、始める前に歯科医師・言語聴覚士に相談してください。

出典：厚生労働省「集まろう！通いの場」掲載の「ゴクゴク体操」（出所：公益財団法人ライオン歯科衛生研究所。2026年10月22日確認）。

ふれあいの丘（生前整理支援センター） www.fureaino-oka.com/kaigo/koukuu-taisou 個人・施設での配布は自由に印刷できます（販売はご遠慮ください）。効果を約束するものではなく、専門職の指導に代わるものではありません。

唾液腺マッサージ

なまえ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　＿＿月＿＿日



大きな唾液腺のある場所を、お口の外からマッサージします。荒川区の資料は、食事前に行うと効果的としています。強く押さず、両手で優しく行いましょう。

❶ 耳下腺 10回

耳の横を、円を描くように回す。

❷ 顎下腺 各5回

下あごの骨の内側に沿って、耳の下からあごの先まで押す。

❸ 舌下腺 10回

下あごの中央の内側を、親指で押す。

出典：岩手県口腔保健支援センター「お口の体操と唾液腺のマッサージ」。回数や押す場所の数は、広島市・荒川区・十和田市の資料で少しずつ違います（2026年10月22日確認）。図は位置の目印で、実際の大きさや形ではありません。

ふれあいの丘（生前整理支援センター） www.fureaino-oka.com/kaigo/koukuu-taisou 個人・施設での配布は自由に印刷できます（販売はご遠慮ください）。効果を約束するものではなく、専門職の指導に代わるものではありません。

お口のチェック

なまえ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　＿＿月＿＿日

当てはまるものに ✓ をつけます。

①	固いものが食べにくいですか	□はい □いいえ
②	お茶や汁物などでむせることがありますか	□はい □いいえ
③	口が渇きやすいですか	□はい □いいえ
④	薬が飲み込みにくくなりましたか	□はい □いいえ
⑤	話すときに舌がひっかかりますか	□はい □いいえ
⑥	口臭が気になりますか	□はい □いいえ
⑦	食事にかかる時間は長くなりましたか	□はい □いいえ
⑧	薄味が分かりにくくなりましたか	□はい □いいえ
⑨	食べこぼしがありますか	□はい □いいえ
⑩	食後に口の中に食べ物が残りやすいですか	□はい □いいえ
⑪	自分の歯または入れ歯で、左右の奥歯をしっかりとかみしめられますか	□どちらもできない □片方だけできる □両方できる

①～⑩の「はい」、または ⑪ の「どちらもできない」「片方だけできる」のいずれかに当てはまる場合は、口腔機能低下の可能性が高く、注意が必要です（十和田市広報の資料より）。気になるときは、かかりつけの歯科医か、地域包括支援センターに相談しましょう。

出典：十和田市広報2021年9月号に掲載された口腔機能自己チェックシート（厚生労働省「通いの場」を参考。2026年10月22日確認）。診断するものではありません。

ふれあいの丘（生前整理支援センター） www.fureaino-oka.com/kaigo/koukuu-taisou 個人・施設での配布は自由に印刷できます（販売はご遠慮ください）。効果を約束するものではなく、専門職の指導に代わるものではありません。

2週間の記録表

なまえ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　＿＿月＿＿日

できた日に ○ を書きます。できなかった日は、空白のままで大丈夫です。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
お口の体操														
パタカラ														
かみかみ														
ゴクゴク														
唾液腺														
ひとこと														

出典（確認日 2026年10月22日）

・厚生労働省「集まろう！通いの場」かみかみ体操・ゴクゴク体操（出所：公益財団法人ライオン歯科衛生研究所）
kayoinoba.mhlw.go.jp/article/027/
・厚生労働省「介護予防マニュアル 第4版（令和4年3月）第4章 口腔機能向上マニュアル」
www.mhlw.go.jp/stf/newpage_25277.html
・岩手県口腔保健支援センター「お口の体操と唾液腺のマッサージ」（イー歯トーブ8020健口情報シリーズ）
・十和田市広報2021年9月号 p.8「パタカラ体操をやってみましょう」（参考：日本歯科医師会）。口腔機能自己チェックシートの項目もここから（参考：厚生労働省「通いの場」）
・広島市南保健センター「お口の体操」、荒川区「お口の体操＆マッサージ」、さいたま市口腔保健支援センター、三条市「プチ健康」

手順・回数は各資料の原文に沿っています。資料ごとに回数などが少し違う場合があります。むせる・飲み込みにくい・痛みがあるときは、医師・歯科医師・言語聴覚士にご相談ください。

ふれあいの丘（生前整理支援センター） www.fureaino-oka.com/kaigo/koukuu-taisou 個人・施設での配布は自由に印刷できます（販売はご遠慮ください）。効果を約束するものではなく、専門職の指導に代わるものではありません。