予防しよう！

オーラルフレイル

歌のチカラで口腔機能アップ！



声トレ　　歌 唱

令和8年8月発行

発行：福岡市福祉局地域包括ケア推進課
作成：福岡県歯科衛生士会、福岡市保健医療局口腔保健支援センター

オーラルフレイルとは？



※サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のこと

出典：日本老年医学会、日本老年歯科医学会、日本サルコペニア・フレイル学会「オーラルフレイルに関する３学会合同ステートメント」より
※見やすさのため文字サイズを調整

高齢期になり、心身の機能や活力が衰え、虚弱になった状態を「フレイル」と呼びますが、その中で、口の機能（噛む、飲み込む、話すなど）の衰えを「オーラルフレイル」と呼びます。早めに気づき適切な対応をすることで、健康な状態に回復することができるとされています。

オーラルフレイルの始まりは、滑舌の低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、口の乾燥などの些細な症状であり、見逃しやすく、気が付きにくいという特徴があります。

お口の健康状態をチェックしてみましょう！

質問項目	当てはまる方に○をつけて下さい	
	該　当	非　該　当
自身の歯は何本ありますか？ （さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 インプラントは自分の歯として数えません。）	0～19 本	20 本以上
半年前と比べてかたいものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

出典：日本老年医学会、日本老年歯科医学会、日本サルコペニア・フレイル学会「オーラルフレイルに関する３学会合同ステートメント」より

５つの項目のうち、「該当」が2つ以上で「オーラルフレイル」です。

オーラルフレイルに該当した場合には、かかりつけの歯科医院に相談しましょう。

歌がもたらす4つの健康効果！

① 嚥下（えんげ）機能向上！（飲み込む力を強くする）

●声を出すときに使う口やのどは、食べるときにも使っています。歌うことで飲み込む力を鍛えることにつながります。

●声をしっかり出すことで、舌やのどの筋肉が鍛えられます。むせを防ぎ、誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）の予防にもつながります。

② 唾液（だえき）の分泌を促す！

●口を大きくしっかり開けて歌うことで唾液腺（だえきせん）を刺激し、唾液の分泌を促します。

●唾液には抗菌作用や自浄作用があり、むし歯や歯周病の進行を予防します。

③ 若々しくハツラツとした表情に！（表情筋の活性化）

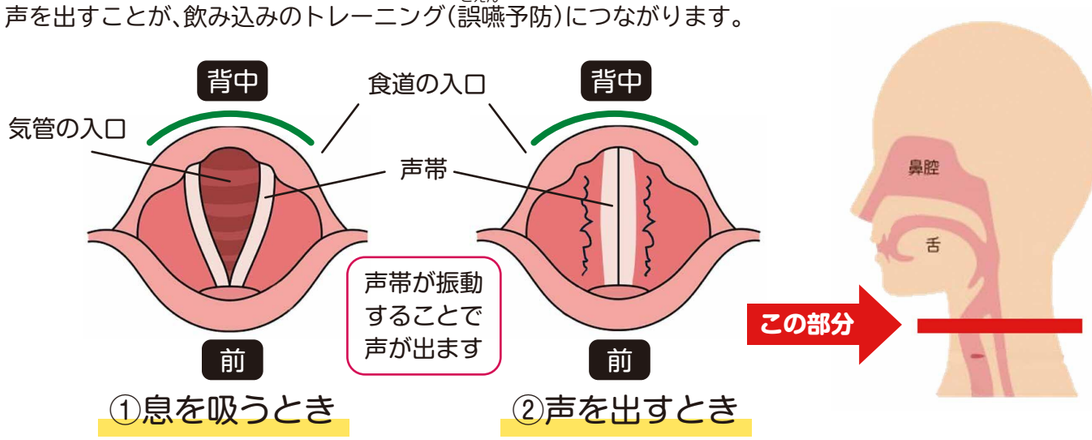
●口を大きくしっかり開けて歌うことで表情筋を鍛えられ、若々しくハツラツとした表情になります。

④ 会話がもっと楽しくなる！（滑舌（かつぜつ）の改善）

●口を大きくしっかり開けて歌うことで、舌や口の周りの筋肉（唇や頬など）が鍛えられ、滑舌が良くなることで、コミュニケーションを楽しむことができます。

声が出る仕組み

「話す（声を出す）」「食べる」は同じ器官を使います。
声を出すことが、飲み込みのトレーニング（誤嚥（ごえん）予防）につながります。



声を出す動作は①②の繰り返しです。
声帯を閉じて伸ばしたり（高い声）、緩ませたり（低い声）して声を出します。
声帯をしっかり閉じないと声は出ないため、声を出す練習が、誤嚥の予防に繋がります。

声トレをやってみましょう！

パタカラ体操

口唇や舌を鍛えることによって、『食べること』『飲み込むこと』をトレーニングします。
「パ」「タ」「カ」「ラ」の発音を、それぞれ8回2セットずつ行いましょう。

パ



口唇の筋肉を鍛え、食べこぼしなどを防ぐトレーニングです。

タ



舌の筋肉を鍛え、食べ物を潰したり、スムーズにのどまで動かせるようにするトレーニングです。

カ



食べ物などが誤って気管に入らないように、のどの奥を閉じるトレーニングです。

ラ



舌の筋肉を鍛え、食べ物を飲み込みやすくまとめ、のどの奥に送るトレーニングです。

早口言葉

パ

- 赤(あか)パジャマ　青(あお)パジャマ　黄(き)パジャマ
- カエルぴょこぴょこ三(み)ぴょこぴょこ合(あ)わせてぴょこぴょこ六(む)ぴょこぴょこ

タ

- たいへん達者(たっしゃ)な足袋屋(たびや)さん 太鼓(たいこ)の代(か)わりにタライをタンタン叩(たた)いて啖呵(たんか)きる
- この竹垣(たけがき)に　竹立(たけた)てかけたのは　竹立(たけた)てかけたかったから　竹立(たけた)てかけた

カ

- 赤巻紙(あかまきがみ)　青巻紙(あおまきがみ)　黄巻紙(きまきがみ)
- 東京(とうきょう)　特許(とっきょ)　許可局(きょかきょく)　局長(きょくちょう)　今日急遽(きょうきゅうきょ)　許可却下(きょかきゃっか)

ラ

- ラララ　ラッパを鳴らすラッコ
- 野良如来(のらにょらい)　野良如来(のらにょらい)　三野良如来(みのらにょらい)に六野良如来(むのらにょらい)

口を大きく動かし
ハッキリ
しっかり発音

Point

- 新聞や本を声に出して読む、カラオケ、話すことも立派なトレーニングになります。
- 準備体操として食前に実施するのが効果的です。
- トレーニングは頑張りすぎないこと、毎日継続することが大切です。

歌ってみましょう！

パタカラで歌ってみましょう！



春の小川

パパパパ パパパパ　タタタタ　タタタ　カカカカ　カカカカ　ララララ　ラララ
春の小川は　さらさら行くよ　岸のすみれや　れんげの花に
パパパパ　パパパパ　タタタタ　タタタ　カカカカ　カカカカ　ララララ　ラララ
すがたやさしく　色うつくしく　咲けよ　咲けよと　ささやきながら



海（うみ）

パパパ　パパパパ　カカカカカー　ラララ　ラララーラ　カカカカ　ラー
海は広いな　大きいな　月がのぼるし　日が沈む



紅葉（もみじ）

パパパパパ パーパ　カカカカカ カーカカカ　タタタ　タタタータ　パパパパパ　パパパ
秋の夕日に　照る山もみじ　濃いも薄いも　数ある中に
タタタ タタタータ　カカカカカ カカカ　パーパパパパ パーパ　ララララーララー
松を彩る　楓や蔦は　山の麓の　裾模様



お正月

パーパパパパパパ　カカカカカ　ラララララララ　タタタタター
もういくつねると　お正月　お正月には　凧あげて
カカカカカカカカ　パパパパパー　タータタタ　タタタタ　ララララララー
こまをまわして　遊びましょう　はやくこいこい　お正月

上級編

慣れてきたら、パタカラを短く区切って歌ってみましょう。
間違わないように気を付けて歌うことが、脳のトレーニングになり一石二鳥ですよ！

パパパパ タタタタ　カカカカ　ラララ　パパパパ タタタタ　カカカカ　ラララ
春の小川は　さらさら行くよ　岸のすみれや　れんげの花に
タタタタ　ララララ　カカカカ　パパパ　ララララ　カカカカ　パパパパ　タタタ
すがたやさしく　色うつくしく　咲けよ　咲けよと　ささやきながら

歌ってみましょう！

黒田節（福岡県民謡）

酒は飲めのめ 飲むならば
日本一の 此の槍を
飲みとる程に 飲むならば
これぞ真の 黒田武士

炭坑節（福岡県民謡）

月が出た出た 月が出た ヨイヨイ
三池炭坑の 上に出た
あんまり煙突が 高いので
さぞやお月さん 煙たかろ サノヨイヨイ

♪ 声トレポイント

♪声トレ ① 大きな声で歌ってみましょう（声量を大きくしてみましょう）

♪声トレ ② 口の形を意識してハッキリ、しっかり、滑舌を意識して歌ってみましょう
演歌はこぶしがあるのでいいトレーニングになるよ！

♪声トレ ③ 体の動きを取り入れながら歌ってみましょう（例：手拍子や足踏みをしながら）
デュアルタスク（2つ以上のことを同時に行うこと）は認知症予防にもなるよ！



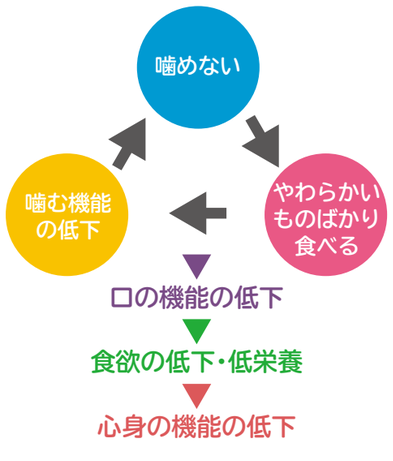
体を動かしながら「黒田節」を歌ってみましょう！
「黒田節体操」の動画はこちら→

※福岡市では、健康づくり・フレイル予防に効果的な７つの体操（黒田節体操を含む）を「よかトレ」と名付け、日々の生活に取り入れることを推奨しています。

噛む活しましょう！

歯が痛い、グラグラしている歯がある、歯が抜けたままで入れ歯を使用していない、などの口のトラブルを放置すると、かたく食べづらいものを避けるようになり、口の機能が徐々に衰えていきます。その結果、低栄養や筋力の低下などを招き、心身機能まで影響を及ぼします。





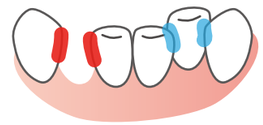


歯磨きの方法

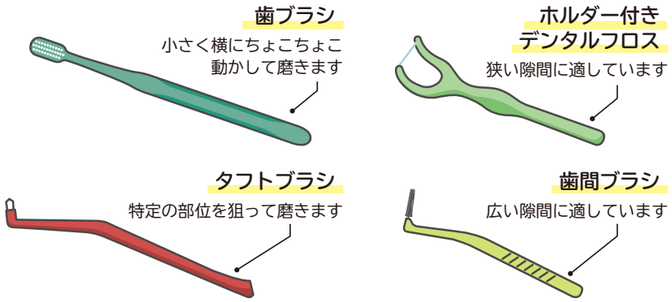
口の中が汚れていると、むし歯や歯周病などの歯と口のトラブルに加え、誤嚥性肺炎になるリスクが高まることがわかっています。就寝前の歯みがきが特に重要です。

歯垢が付着しやすく、また磨き残ししやすい場所は丁寧に磨きましょう。





歯ブラシに加え、デンタルフロスや歯間ブラシ等も使用しましょう。



入れ歯（義歯）の清掃方法



・落として破損、排水溝に流さないよう、洗面器上で磨く。
・部分入れ歯はバネの部分に汚れが残りやすいため、注意。



・歯ぐきを休めるため、夜間就寝時は外す。
・寝る前は入れ歯洗浄剤を使用する。



・次の日の朝はしっかり洗って使用する。
・入れ歯専用のブラシを使う。

歯医者さんに行きましょう！

自覚症状はなくても、健診でむし歯や歯周病、口の機能の低下が明らかになることがあります。かかりつけの歯科医院で、定期的に歯科健診を受診して、口の状態を確認してもらい、歯と口の健康を維持しましょう。

セルフケア

・毎日の正しい歯みがき
・よく噛んで食べる
・規則正しい生活習慣
＋
・発声練習
・歌唱
・早口言葉



定期的な健診

歯科医院で行うプロフェッショナルケア

・歯磨き指導や予防処置
・歯・口の健康を守る生活習慣アドバイス



がんばりカレンダー

取組み目標を決めて、達成状況を記入しましょう。
◎：よくできた　○：できた　△：少しできた　×：できなかった

目標①	
目標②	
目標③	

【　　月】

日付	曜日	目標①	目標②	目標③