

だいせん [ドンパンお口の体操]

この体操をすることで、だ液がよく出るようになります。舌がなめらかに動いて、飲み込みがよくなります。ドンパン節の曲に合わせて、楽しく体操しましょう！



深呼吸は、鼻から息を吸い、ちょっと止めます。
そして、口から細く長く息を吐き出します。

深呼吸 2回

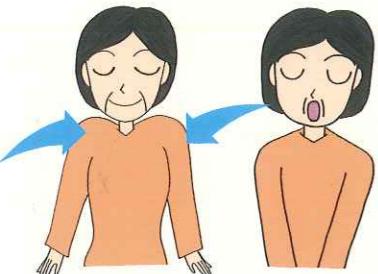
→ 首を横に倒す
(左→正面→右)×2回

→ 首をひねる
(左→正面→右)×2回

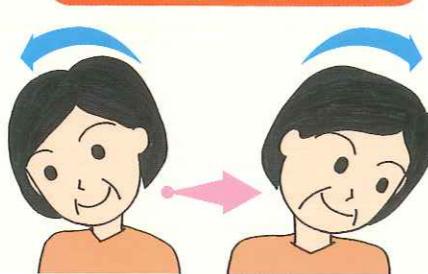
→ 首をゆっくり回す

→ 肩を上下に4回

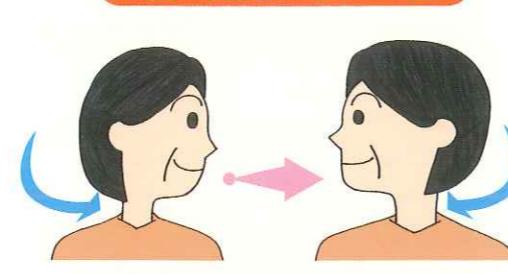
→ 上体をそらす(左→正面→右)×2回



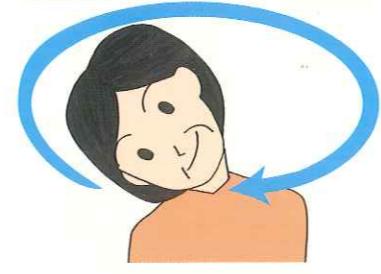
ドンドンパンパン
ドンドンパンパン
ドドパパドドパパ



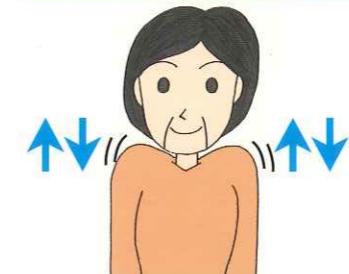
唄口で夜明けた
天の岩戸の
わが国は
はじめより



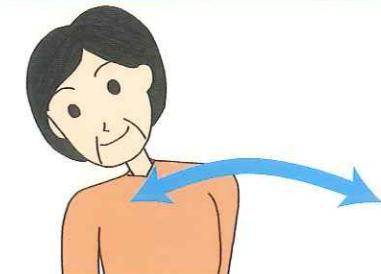
尺八三味線
忘れちゃならない
笛太鼓
國の唄



ドンドンパンパン
ドンドンパンパン
ドドパパドドパパ



いつ来てみても
きれいに咲くのは
井戸端に
あやめ花



秋田のおばこに
かわいい花だよ
よく似てる
皆おいで

歌いながら
ドン：両膝をたたく
パン：拍手

→ 交互に4回

→ 交互に4回

→ 交互に4回

→ 両手を頬にあてる

→ 両手を頬にあてたまま
前に回す 8回



ドンドンパンパン
ドンドンパンパン
ドドパパドドパパ



お酒飲む人
飲んでくだまきや
可愛いね
なお可愛い



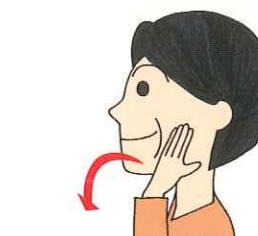
ふらりふらりと
右に左に
九人連れ
四人連れ



頬を膨らます
ドンドンパンパン
ドンドンパンパン



ドドパパドドパパ
ドンパンパン



笑ってくれるな
あのせこのせに
おら言葉
そだなんす

あごの下を
やさしく押す 8回

→ 舌を出す 上・下4回

→ 唇をぐるっとなめる

→ 舌を出す
(左→休み→右)×2回

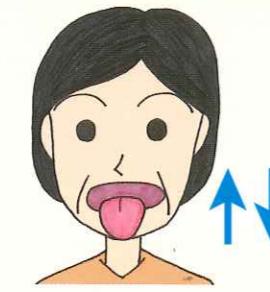
→ 舌で鼻の下、唇の下を
交互に押す・上下4回

→ 舌で頬を押す
(左→休み→右)×3回

→ 深呼吸 2回



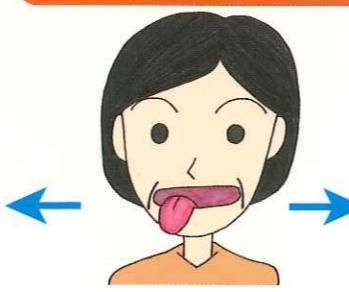
言うめと思っても
おらが秋田の
すぐに出る
國なまり



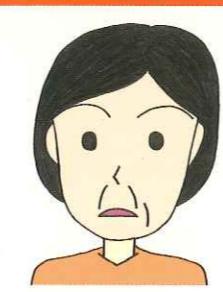
ドンドンパンパン
ドンドンパンパン
ドドパパドドパパ



ドドパパドドパパ
ドンパンパン



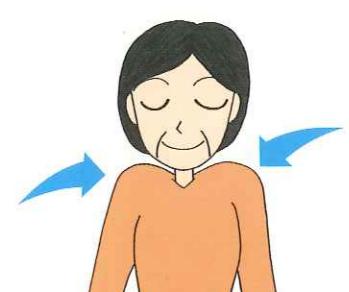
自慢こ言うなら
米こが本場で
負けないぞ
酒本場



秋田の落なら
日本一小野小町の
出たところ



ドンドンパンパン
ドンドンパンパン
ドドパパドドパパ



笑ってくれるな
あのせこのせに
おら言葉
米こが本場で
負けないぞ
秋田の落なら
日本一小野小町の
出たところ（※）

ドンパン節

ドンドンパンパン
ドンドンパンパン
ドドパパドドパパ
(※繰り返し)

唄口で夜明けた
天の岩戸の
わが国は
はじめより
尺八 三味線 笛 太鼓
忘れちゃならない
國の唄（※）

いつ来てみても
きれいに咲くのは
井戸端に
あやめ花
秋田のおばこに
よく似てる
かわいい花だよ
皆おいで（※）

お酒飲む人
飲んでくだまきや
可愛いね
なお可愛い
ふらりふらりと
右に左に
九人連れ
四人連れ（※）

笑ってくれるな
あのせこのせに
おら言葉
そだなんす
米こが本場で
負けないぞ
秋田の落なら
日本一小野小町の
出たところ（※）

★この体操は、秋田県歯科衛生士会のご協力をいただき作成しました。



大仙市

高齢者あんしん相談室中央▶TEL.0187-63-1111 高齢者あんしん相談室東部▶TEL.0187-56-7125 高齢者あんしん相談室西部▶TEL.0187-87-3970