

# はじめましょう! お口まめな体操!

口腔機能だけでなく、全身の機能改善を目標にトレーニングしましょう。

## 準備体操 口の体操を始める前に、からだを温めて“リラックス”

- ①おなかいっぱい息を吸って、ゆっくりと吐きましょう。(深呼吸)
- ②呼吸は自然に、気持ちのよい範囲で、首や肩をゆっくりと回しましょう。

### ポイント

- ★無理のないように!
- ★回数は2~3回から始めてみましょう。



## 低下した口腔機能にあわせたトレーニング



### ポイント

- ★メニューを組み合わせ、意識して実践しましょう。
- ★回数は2~3回×1セットから始めてみましょう。

### 飲み込み機能のストレッチ

おもに 痰のからみやムセなどの症状が改善されます。



- ①呼吸を整え、唾液をゴクンと飲み込む。(続けて2回)

### 発音機能のストレッチ

おもに 食べこぼし、発音・発声しにくい、痰のからみやムセなどの症状が改善されます。

♪パ、タ、カ、ラ♪

- ①できるだけ大きな声で、「パ、パ、パ」「タ、タ、タ」「カ、カ、カ」「ラ、ラ、ラ」と発音する。
  - ②「パタカラ、パタカラ、パタカラ」と発音する。
- ①~②を1セットとして行う。



### 口の開閉ストレッチ

おもに ムセ、食べこぼし、よだれや発音・発声しにくいなどの症状が改善されます。

- ①ゆっくり大きく口を開ける。
- ②次に、しっかり口を閉じて、口の両端に力を入れながら、舌を上あごに押し付けるようにして、奥歯をかみしめる。



## 口の開閉と“ほほ・首”のストレッチ

おもにムセ、食べこぼし、よだれや発音しにくいなどの症状が改善されます。

- ①かみながら「イー」で頬、首に張りを感じるまで、口角を左右に広げる。



- ②「アー」で、口を開ける。



- ③「エー」で、舌を前方に出すように。



- ④「イー」でかみしめる。  
(ゆっくりと頬の粘膜をかまないように気をつける)



- ⑤「ウー」で唇をつぼめる。



## “舌”のストレッチ

おもにムセや痰のからみ、かみにくい、発音しにくいなどの症状が改善されます。



- ①舌をできるだけ前に出し、引っ込める



- ②舌を左右に動かす



- ③唇をゆっくりなめる  
(左まわり→右まわり)



- ④舌打ちをする  
(舌をならす)



※②③は口の内側でもやってみましょう！  
口を閉じ、舌で上下のくちびるや左右のほおを押したり、舌をまわします。

## “ほほ”のストレッチ

おもにかみにくい、口が渇く、食べこぼしやよだれなどの症状が改善されます。



- ①左のほほを膨らます



- ②右のほほを膨らます



- ③両ほほを膨らます



- ④「ぷっ」と音が出るように両手でつぶす



## 唾液がよく出るためのストレッチ(唾液腺マッサージ)

おもにムセや痰のからみ、口が渇くなどの症状が改善されます。

食事前に行うと効果大！

- ①耳下腺マッサージ



人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回す。

- ②顎下腺マッサージ



親指をアゴの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からアゴの下まで5か所くらいを順番に押す。

- ③舌下腺マッサージ



両手の親指をそろえ顎の真下のやわらかい部分を上に向かってゆっくり押す。