

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

ポイント ●●●●

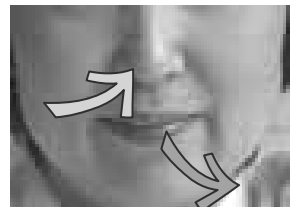
掛け声を忘れずに！

回数は2～3回から始めてみましょう。

無理のないように
にしましょう。

1. 口すぼめ呼吸 … 鼻腔と咽頭の間を閉鎖する機能の強化や口唇訓練、呼吸機能の強化に役立ちます。

- ①鼻から「1・2」と頭の中で数えながら息を吸います。
- ②口をすぼめながら「1・2・3・4」と吸った時の倍の時間をかけて吐いて行きます。慣れないと少し難しく感じますが、続けることで徐々に上手になっていきます。



2. 指の体操

- ①両腕を肩の高さで前に突き出し、ジャンケンのグーをする
- ②腕はそのままで、ジャンケンのパーをする
- ③これを繰り返す



ついでに…

指みり: 両手を前に出し、順に指折り。(大きな声で1. 2. 3… 10と数を数えながら)

3. 肩の体操 ①

- ①両腕を組んでバンザイをする
- ②その後、首の後ろにおろす



肩の体操 ②

- ①肘を軽く曲げ、肩をまわす(前まわし・後ろまわし)

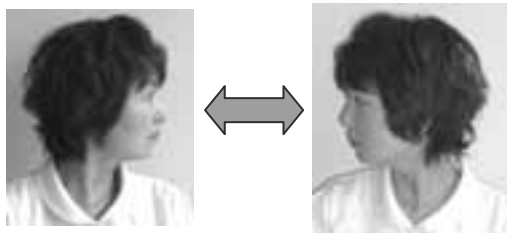
ついでに…

脇たたき: 肘を曲げ、脇をしめたり開いたりします。



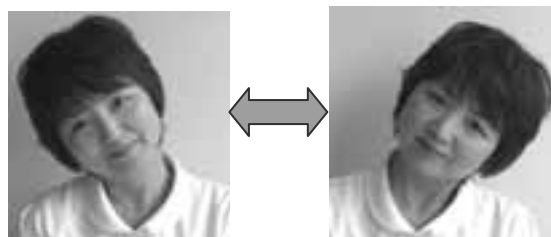
4. 首の体操 ①

ゆっくり、後ろを振り返る。(左右とも行う)



首の体操 ②

ゆっくり、首を左右に倒す。



首の体操 ③

ゆっくり、首を前に倒し元に戻す。



首の体操 ④

ゆっくり、やや下を向いたまま左右に首を回す。



低下した口腔機能にあわせたトレーニング

ポイント ●●●● 問題点を把握し、メニューを組み合わせ実践します。
回数は2～3回×1セットから始めてみましょう。

5. 飲み込み機能のストレッチ

…主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)。

ゴクン!
ごくん!



6. 発音機能のストレッチ

…主に食べこぼし、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。

- 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。



7. 口の開閉ストレッチ

…主にムセ、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。

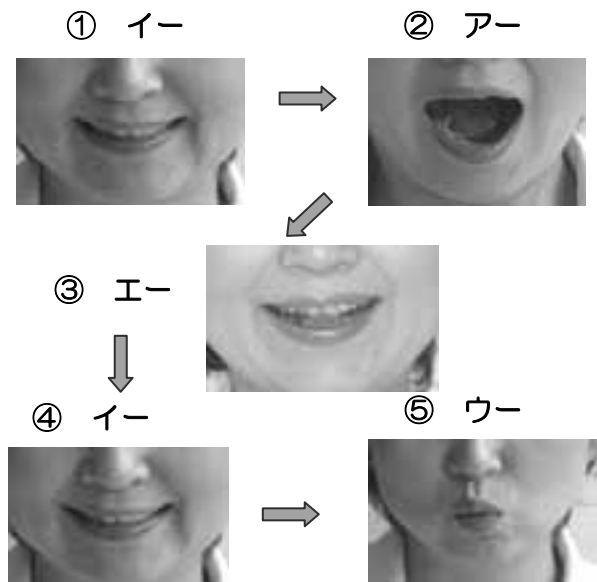
- ① ゆっくり大きく口を開ける。
- ② 次に、しっかり口を閉じて、口の両端に力を入れながら、舌を上あごに押し付けるようにして、奥歯を噛みしめる。



8. 口の開閉とほほ、首のストレッチ

…主にムセ、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 噛みながら「イー」で頬、首に張りを感じるまで。口角を左右に広げる。
- ② そのまま、「アー」で、口を開ける。
- ③ そのまま「エー」で、舌を前方に出すように。
- ④ さらに「イー」で噛みしめる。
(ゆっくりと頬の粘膜を咬まないように気をつける)
- ⑤ そのまま「ウー」で唇をつぼめる。



9. 舌のストレッチ

…主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 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)



10. ほほのストレッチ

…主にかみにくい、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



11. 唾液がよく出るためのストレッチ（唾液腺マッサージ）

…主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



人指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します。