

楽しみましょう♪ お口のレクリエーション

ポイント ●●●● 参加者が一緒に楽しむことは、仲間意識を育み、参加継続の気持ちが強化することにもつながります。事前にゲームの説明をしっかりと行い、楽しむだけでは終わらせない工夫をすることが大切です。

ゲーム

参考図書：大塚裕一・宮本恵美：口の体操 グループゲーム集 ～構音障害を中心に～ 金原出版、2004 一部改変
島根県歯科衛生士会提供

●ストローダーツ

効果…呼吸機能、軟口蓋挙上機能、口唇閉鎖機能の改善

(ムセ、痰のからみ、食べこぼし、よだれ、
発音・発声しにくいなど)

内容…ストローの先に折り紙で折った袋をかぶせ、
机上の的の穴に向かってストローを吹き、
袋をとばすゲーム

Point ・ 的までの距離を1m前後から初めてみる
・ 袋が通った穴に点数をつけてもおもしろい



的の穴に障害物をつけ、点数で競い合っても面白い。

●ストローボーリング

効果…呼吸機能、軟口蓋挙上機能、口唇閉鎖機能の改善

(ムセ、痰のからみ、食べこぼし、よだれ、発音・発声
しにくいなど)

内容…ストローで息を吹きかけてピンを倒すゲーム

Point ・ ピンは乳酸飲料空き容器を利用する
・ ピンから50cm ぐらい離れたところから吹く
・ チームで対抗戦をしてもおもしろい



ストローと容器を使う。曲がるストローの先に容器をかぶせ、飛ばせる方法もある。

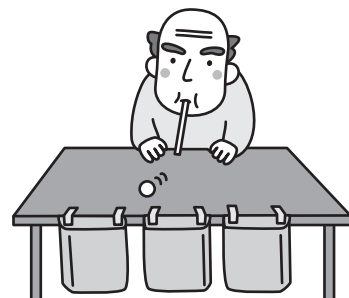
●ストローバスケット

効果…呼吸機能、軟口蓋挙上機能、口唇閉鎖機能の改善

(ムセ、痰のからみ、食べこぼし、よだれ、発音・発声
しにくいなど)

内容…机の先に袋を取り付け、ゴールを作る。息の量を
調節してピンポン玉を袋にシュートさせるゲーム

Point ・ 袋はテープで固定



● **ボール飛ばし**

効果…呼吸機能、軟口蓋挙上機能、口唇閉鎖機能の改善
 (ムセ、痰のからみ、食べこぼし、よだれ、発音・発声しにくいなど)

内容…ピンポン玉を上手く吹いて、卵の空ケースに入れるゲーム。奥に飛ぶと点数が高くなる。

Point ・ピンポン玉は高い位置から吹く
 ・2ケース使う

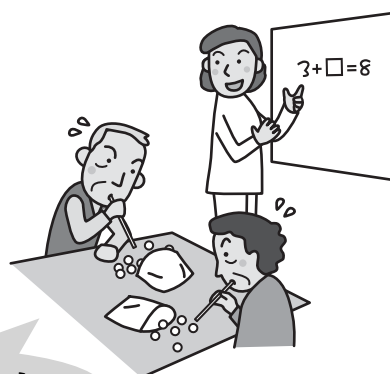


● **計算ボール**

効果…呼吸機能、軟口蓋挙上機能、口唇閉鎖機能の改善
 (ムセ、痰のからみ、食べこぼし、よだれ、発音・発声しにくいなど)

内容…ストローを使い、息の量を調節してピンポン玉を任意の個数だけ袋に入れるゲーム

Point ・袋はテープで固定
 ・ピンポン玉に色を塗る



頭も使いますよ!

- ・ピンポン玉の代わりに、紙でもOK。
- ・紙の裏に点数を書いたり、紙の厚さで点数をかえてグループでリレーする。

● **ストローで魚釣り**

効果…呼吸機能、軟口蓋挙上機能、口唇閉鎖機能の改善
 (ムセ、痰のからみ、食べこぼし、よだれ、発音・発声しにくいなど)

内容…ストローを使い、息の量を調節して魚を釣り上げるゲーム

Point ・魚の大きさをかえる
 ・魚の重さをかえたり、裏に点数をつけてもおもしろい

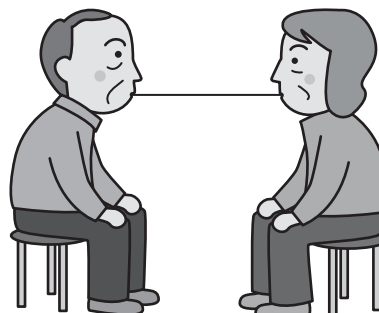


● **ボタン綱引き**

効果…口唇閉鎖機能の改善
 (ムセ、痰のからみ、食べこぼし、よだれ、発音・発声しにくいなど)

内容…ボタンをくわえて引っ張り合うゲーム

Point ・ボタン通しはタコ糸で結ぶ
 ・ボタンを前歯と唇の間にはさむ



- ・ストローの先に輪ゴムをぶら下げ、リレーする。

●紙風船ころがしリレー

効果…呼吸機能、軟口蓋挙上機能、下顎閉鎖機能の改善
 (ムセ、痰のからみ、食べこぼし、よだれ、かみにくい、
 発音・発声しにくいなど)



内容…紙風船を膨らませ、割りばしを唇と上顎ではさみ、
 紙風船を割り箸でころがすゲーム
 (割りばしの先にガーゼ等を巻くとやりやすい)

Point ・手を使わない
 ・となりとの境界線を引く



●舌ゴルフ

効果…舌運動機能の改善
 (ムセ、痰のからみ、かみにくい、発音・発声しにくいなど)

内容…割りばしを唇と上顎ではさみ、
 舌を使ってピンポン玉を穴にめがけて打つゲーム
 (割りばしの先にガーゼ等を巻く)

Point ・手を使わない ・ビー玉にしてもよい(穴は小さく)



・数人でやる場合、大きい紙で「土地取りゲーム」のように。
 ペットボトルのふたを使い、3回打って自分の土地に帰ってくる。

●くちジャンケン・あっち向いてホイ

効果…舌運動機能の改善
 (ムセ、痰のからみ、かみにくい、発音・発声しにくいなど)

内容…ジャンケン；「グー」口を尖らす、「チョキ」舌を出す、
 「パー」口を大きく開ける

あっち向いてホイ；頭でする要領で、舌を使う



グー：口を尖らせる、チョキ：舌を出す、パー：口を大きく開ける。

●穴くいささやき

効果…呼気量調節機能、咽頭調節機能の改善
 (ムセ、痰のからみ、発音・発声しにくいなど)



内容…例えば、カ行の文字を抜いて●にしたりし、
 歌詞をホワイトボード等へ書き、「●の部分は
 小さい声で・・・」と指示しながら、歌を歌う

Point ・ルールをしっかり定着させる
 ・●にする行をたまに変える



日本の早口言葉

【構音練習】

▶▶赤巻紙青巻紙黄巻紙 (あかまきがみあおまきがみきまきがみ)	
▶▶カエルぴよこぴよこ三ぴよこぴよこあわせてぴよこぴよこ六ぴよこぴよこ (かえるぴよこぴよこみぴよこぴよこあわせてぴよこぴよこむぴよこぴよこ)	
▶▶骨粗鬆症訴訟勝訴 (こつそしょうしょうそしょうしょうそ)	
▶▶新人歌手新春シャンソンショー (しんじんかしゅしんしゅんしゃんそんしょー)	
▶▶スモモも桃も桃のうち 桃もスモモもものうち (すももももももものうち もももすもももものうち)	
▶▶東京特許許可局 (とうきょうとつきよきよかきよく)	
▶▶東京特許許可局長今日急遽休暇許可拒否 (とうきょうとつきよきよかきよくちようきょうきゆうきよきゆうかきよかきよひ)	
▶▶隣の客はよく柿食う客だ (となりのきゃくはよくかきくうきゃくだ)	
▶▶生麦生米生卵 (なまむぎなまごめなまたまご)	
▶▶にわの庭には二羽の鶏は鰐を食べた (にわのにわにはにわのにわとりはわにをたべた)	
▶▶庭には鶏が二羽いました (にわにはにわとりがにわいました)	
▶▶坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた (ぼうずがびょうぶにじょうずにぼうずのえをかいた)	
▶▶バスガス爆発 (ばすがすばくはつ)	
▶▶伝染病予防病院予防病室 (でんせんびょうよぼうびょういんよぼうびょうしつ)	
▶▶京の狂言師が京から今日きて狂言今日して京の故郷へ今日帰った (きょうのきょうげんしがきょうからきょうきてきょうげんきょうしてきょうのこきょうへきょうかえった)	

【 構音練習 】

1. あめふり

あめあめ ふれふれ かあさんが じゃのめで おむかい うれしいな
ピッチピッチ チャップチャップ ランランラン

かけましょ かばんを かあさんの あとから ゆこゆこ かねがなる
ピッチピッチ チャップチャップ ランランラン



2. ドンパン節

ドンドン パンパン ドンパンパン ドンドン パンパン
ドンパンパン ドドババ ドドババ ドンパンパン
お酒のむ人 かわいいね 飲んでくだ巻きや 尚かわい
ぶらりぶらりと 九人連れ 右に左に 四人連れ

ドンドン パンパン ドンパンパン ドンドン パンパン
ドンパンパン ドドババ ドドババ ドンパンパン
唄コ聞くなら だまって聞け 上手もあれば 下手もある
みんなもここへ来て 唄って見れ なかなか思うように いかねもんだ

3. どんぐりころころ

どんぐりころころ どんぶりこ お池にはまって さあ大変
どじょうが出て来て 今日 ぼっちゃん一緒に 遊びましょう

どんぐりころころ よろこんで しばらく一緒に 遊んだが
やっぱりお山が 恋しいと 泣いてはどじょうを 困らせた



4. あんたがたどこさ

あんた方(がた) 何処(どこ)さ 肥後(ひご)さ
肥後何処さ 熊本さ
熊本何処さ せんばさ
せんば山には 狸(たぬき)がおってさ
それを猟師(りょうし)が 鉄砲(てっぽ)で打ってさ
煮てさ 焼いてさ 食ってさ
それを木の葉で チョットかぶせ



【音読練習】

目的・効果

[パ] [タ] [カ] [ラ]の音は、口唇・舌の動きを多く使用するため、口唇閉鎖や食べ物を送り込む練習やことばをはっきりと発音させるのに役立ちます。声を出すこと、食べることは使う場所を共有しているため声を出すことで、食べることの練習にもつながります。

[パ]

パンダが 笹の葉っぱを たくさん 食べる
パイナップルジュースで パパと 乾杯する
パン屋で食パン アンパン カレーパンを いっぱい買った



[タ]

あたたかい日に たんぽぽを たくさん摘んだ
こたつに入っている おばあさんの 肩たたきをする
たくさんの まつたけが取れたので まつたけご飯を いただきます



[カ]

赤ちゃんが 真っ赤な 顔をして怒る
子供が 紙に カタカナの 練習をする
走ったので のどが カラカラに渴いた



[ラ]

夜空に キラキラ 星が輝く
はらっぱで ラッパの 練習をする
新しいランドセルを 背負って 学校に行く

〔 口の開閉、ほほ・舌のストレッチ 〕

歌ってもよし、健口体操
してもよし♪♪

1. むすんでひらいて

(出典：社団法人日本歯科衛生士会)



むすんで



ひらいて



ペロ だして



むすんで



また ひらいて



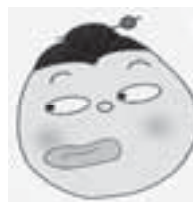
ペロ だして



そのペロ はなに



ペロを 右に



ペロを 左に



ペロをグルグルまわします

2. ずいずい ずっころぼし

ずいずい ずっころぼし ごまみそ ずい
ちやつぼに おわれて トッピンシャン
ぬけたら ドンドコショ
たわらの ねずみが 米くって チュー チュー チュー チュー
おとさんが 呼んでも おかさんが 呼んでも
いきっこなしよ 井戸のまわりで お茶碗かいたの だあれ



3. 大きな栗の木の下で

大きな栗の木の下で あなたとわたし
たのしく遊びましょう 大きな栗の木の下で

大きな栗の木の下で お話しましょう
みんなでわになって 大きな栗の木の下で

大きな栗の木の下で 大きな夢を
大きくそだてましょう 大きな栗の木の下で

