

体操を始める前に

- ① 姿勢を正しましょう。
- ② 急に口を開けたり、舌を出すと痛みが出ることがあります。ゆっくりと無理せず行うように声をかけましょう。

1・舌の体操(各5秒ずつ。①～③を通して1回。3回行う)

- ・舌は筋肉でできています。
- ・食べ物を口の中でまとめ、喉の奥へ運ぶ大切な役割があります。
- ・舌がスムーズに動くことにより、発音や滑舌をよく話すことができます。
- ・一度ずつ、舌を口の中に戻す。

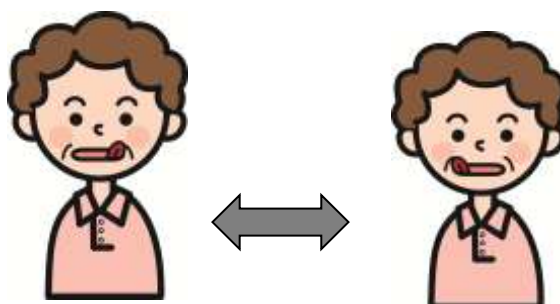
- ① 口を大きく開けて舌を下に向けてできるだけ出します。



- ② 上唇を舌先で触れます



- ③ 左右の口角を舌先で触れます



2・口の周りの筋肉の体操(各5秒ずつ。①～④を通して1回。3回行う)

- ・口の周りの筋肉を鍛えることにより、しっかりと閉じて噛み、食べ物を飲み込むことができます。食べこぼしを減らすことができます。
- ・いきいきと表情豊かになります。

- ① 口を大きく開けて
「あ～」と声を出します。



- ② 口をしっかり閉じて
「ん～」と声を出します。



- ③ 頬を膨らませます



- ④ 息を吸うように口をすぼめます



✿慣れるまでは難しいですが、継続することにより筋力が上がりできるようになります。
自分のペースで毎日続けましょう。

3・パタカラの体操(パタカラを 5 回繰り返す)

- ・滑舌やキレイな発音に効果があります。
- ・飲食時の舌や口唇の動きを滑らかにし、誤嚥を防ぎます。

① 「パ」

口唇をしっかり閉じ、空気を押し出すように「パ」と発音する
(口唇の筋力強化。食べこぼしの予防)

② 「タ」

上顎と前歯の境目に舌の先をあて「タ」と発音する
(舌先の筋力強化。食物を押しつぶしたり飲み込む動きのトレーニング)

③ 「カ」

喉の奥に力を入れ、喉を閉めて「カ」と発音する
(舌の根元の筋力強化。誤嚥せず食物を食道に送る動きのトレーニング)

④ 「ラ」

巻き舌のように丸め、舌先を上の前歯の裏につけて「ラ」と発音する
(舌の筋力強化。食物を喉の奥へ運ぶ動きのトレーニング)

✿ 1 音ずつゆっくり発音する。 早口言葉や 1 音を複数回つなげることはしない。

