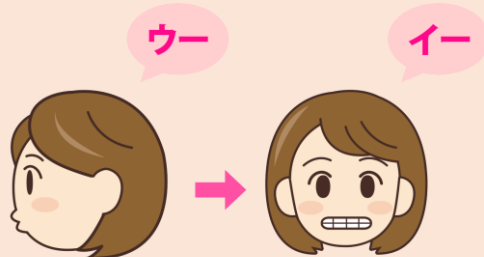


① お口・舌の動きをスムーズにする体操

効果 唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

(唇を中心とした) 口の体操



①口をすぼめる。②「イ～」と横に開く。

(唇と) ほほの体操



ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてもOK)

舌の体操 (舌圧訓練)



- ①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
- ④右のほほでも同じこと繰り返す。

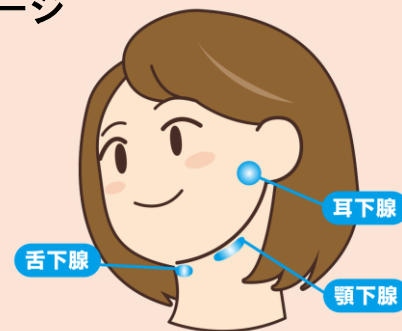
パタカラ体操



- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

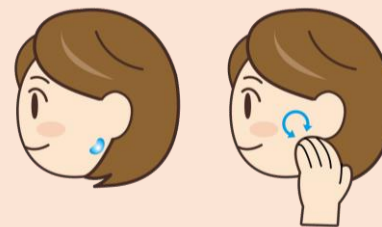
各発音 8回を2セット行う。

唾液腺マッサージ



1

耳下腺マッサージ



指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。

2

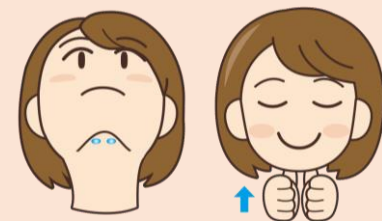
顎下腺マッサージ



顎のラインの内側のくぼみ部分 3~4か所を順に押ししていく。目安は各ポイントを5回ほど。

3

舌下腺マッサージ



顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

② 飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操

効果 飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながります。

開口訓練



1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください

- ① ゆっくり大きく口を開け 10 秒間保持する。
 - ② しっかり口を閉じて 10 秒間休憩する。
- ※お口を開くときには、無理せずに痛みが出ない程度にしてください。

おでこ体操



- ① 指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする。
 - ② おへそをのぞきこみながら、5 つ数える。
- ※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

ベロ出しごっくん体操



ベロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。

ごっくん体操

チェック! 飲み込んで確認



喉ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む。
喉ぼとけが上がることを確認する。
※体操の前に位置をチェックしましょう。

1 喉ぼとけを上げる



のどに手を当てたまま、顎を少し引く。
ゴクッと飲んで、喉ぼとけを上げる。

2 上げたまま 5 秒保つ



喉ぼとけを上げたまま、5 秒保つ。
※5 秒が難しければ、できる長さで無理せず行いましょう。

3 息をしっかりと吐き出す



息を一気に吐き出す。
※お腹からしっかりと吐き切りましょう。

③ 噛むパワー（咀嚼機能）をつける体操

効果 「食べこぼし」や、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。また、唾液が良く出るようになると、美味しく安全に食べられます。

咀嚼訓練

ガムを噛むことにより噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。

★姿勢は正しく！
★左右両側で均等に噛みましょう



1日2回（朝と夜）、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムを噛む。

- ①唇を閉じて、しっかりと噛む。
- ②ガムは1か所で噛まず、左右両側で均等に噛む。
- ③姿勢を正して噛む。

④ 滑舌（口唇・舌の巧緻性）をよくする体操

効果 口の動きをよくすることで、明瞭な発音につながり、表情が豊かになります。

早口言葉

口を大きく動かしながら3回続けて言ってみましょう！



レベル1

なまむぎ なまごめ なまたまご
(生麦 生米 生卵)

レベル2

隣の客はよく柿食う客だ

レベル3

あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ
(青巻紙 赤巻紙 黄巻紙)

レベル4

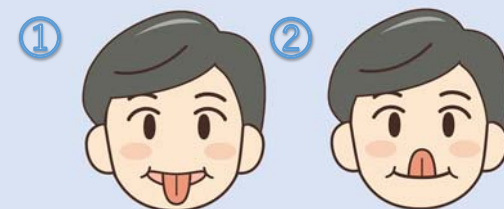
隣の竹垣に竹立てかけたのは
竹立てかけたかったので 竹立てかけた

⑤ 舌のパワーをつける体操

効果 「誤嚥」や「むせ」などの症状改善につながります。

舌トレーニング

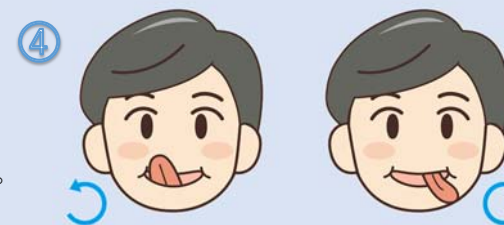
①舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。



②舌で鼻のあたを触るつもりで伸ばす。



③舌を左右に伸ばす。



④お口の周りをぐるりと舌を動かす。



⑤スプーンなどを使って、舌に当てて押し、その力に抵抗するように舌を上げます（右から・左から・前から と同様に行います）。