

お口の健康体操

毎日の健康はお口の運動から！

① 前準備



椅子に腰掛ける

② リラックス

食前の頭部や体幹のリラクゼーションは誤嚥の防止につながります。

深呼吸



深呼吸を3回、大きくゆっくりと。

肩の体操



肩を上下に10回動かします。

背筋・腕の体操



背伸びをして前後に3回、左右に3回傾けます。

首の体操



首を前後左右に傾けます。次にゆっくりまわします。それぞれ3回行います。

③ 摂食・嚥下機能訓練

咀嚼や飲み込みをスムーズにするための訓練です

唇の体操

ウー ◀▶ イー



① 5回「ウー」「イー」と発音します。

頬の体操

ふくらませる ◀▶ へこませる



② 3回ふくらませたり、へこませます。

舌の体操

うま ◀▶ うしろ



③ 3回前後に動かします。

スプ ◀▶ ひだり



④ 3回左右に動かします。

うま ◀▶ した



⑤ 3回上下に動かします。

スプ ◀▶ ひだり



⑥ 3回左右のほっぺたを押します。

唾液腺のマッサージ



⑦ 人差し指から小指までの4本の指先を頬にあて、上の歯肉のあたりを後ろから前に向かって10回まわします。

⑧ 親指をあごの内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで、指をずらして、4箇所くらいを順番に押します。5回ずつ行います。

⑨ 両手の親指をそろえ、あごの真下のやわらかい部分を上に向かってゆっくり10回押します。

④ 構音訓練

咀嚼から飲み込みまでの一連の動きをスムーズにします。

パ・タ・カラ

という言葉順番に10回ずつはっせりと呼びます。



お口の健康体操

★安全においしく食べるために、食前に行うお口の健康体操はとても大切です。

お口の健康体操は、けいぶ たいかん頸部・体幹のリラクゼーション、筋力・持久力の向上、心肺機能の維持・向上のために行う体操です。

* 前準備

ブクブクうがいでお口の中をきれいにします。

たんざい端座位の姿勢をとります。



椅子に深く腰掛けて、かかとを床にしっかりつけます。

* リラクゼーション

しょくぜん けいぶ たいかん食前の頸部・体幹のリラクゼーションはごえん ぼうし誤嚥の防止につながります。

① 深呼吸



② 肩の体操



お腹に両手をあて、鼻から息を大きく吸い込みます。
口からゆっくり吐きます。
3回繰り返します。

両方の肩を上にあげ、首につくようにすぼめて、力を抜きながら同時に下におろします。
10回行います。

③ 腕・背筋の体操

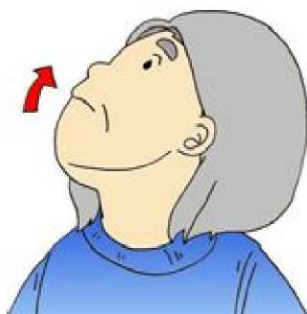


両手を上にあげて背筋を伸ばします。
力を抜いて前後に傾けます。

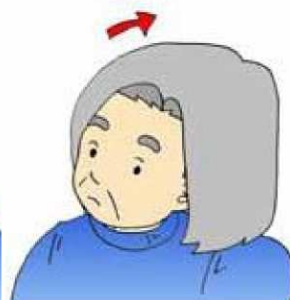


左右に傾けます。
3回行います。

④ 首の体操



首を前後に3回傾けます。



首を左右に3回傾けます。

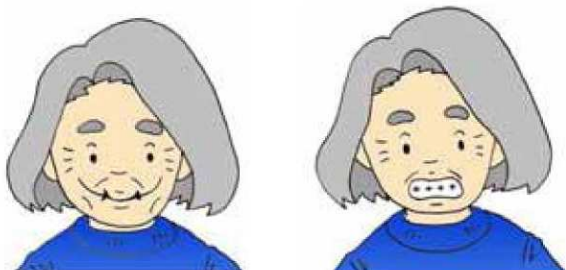


首を左右に3回ずつまわします。

せつよく えんげきのうくんれん
*摂食・嚥下機能訓練

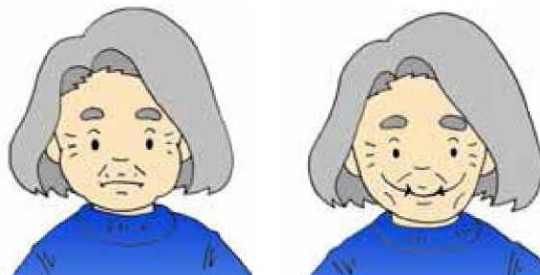
そしゃく
咀嚼や飲み込みをスムーズにするための訓練です。

① 唇の体操



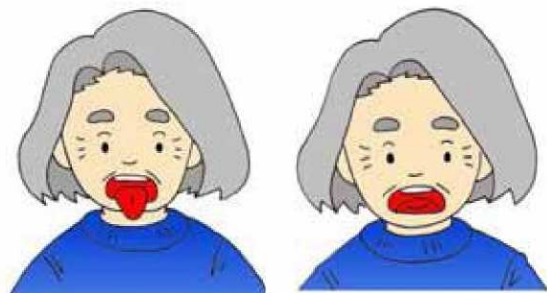
唇を「ウー」ととがらせ「イー」と横に引きます。
5回ずつ行います。

② 頬の体操

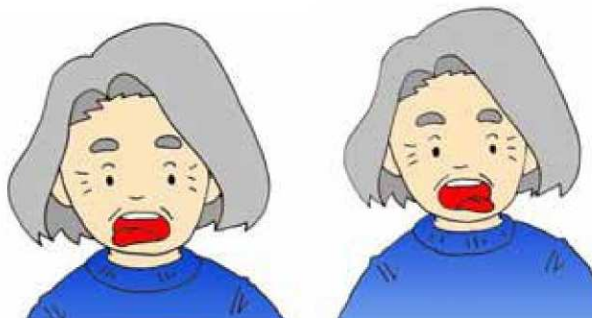


口を閉じたまま、ほっぺたを膨らませたり、へこませたり3回行います。

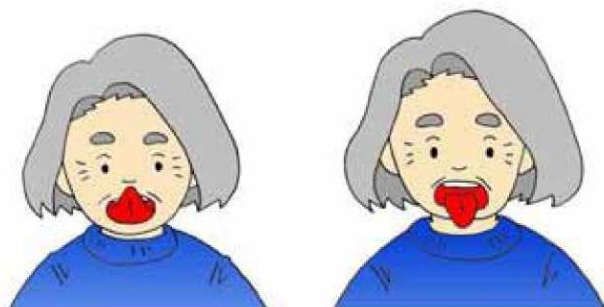
③ 舌の体操



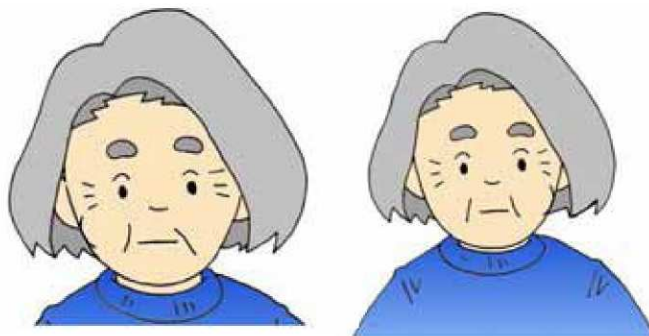
前後の運動
出来るだけ前に出し引っ込めます。



左右の運動
口の両端をなめるようにします。



上下の運動
鼻の下と下あごにつけるようにします。



ほっぺ押し運動
左右のほっぺたを舌で押します。

④ 唾液腺のマッサージ

マッサージをして唾液の分泌を促します。



じかせん
耳下腺

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します。10回行います。



がくかせん
顎下腺

親指を顎の骨の内側のやわらかい部分に当て耳の下から顎の下まで指をずらして4箇所ぐらいを順番に押します。5回ずつ行います。

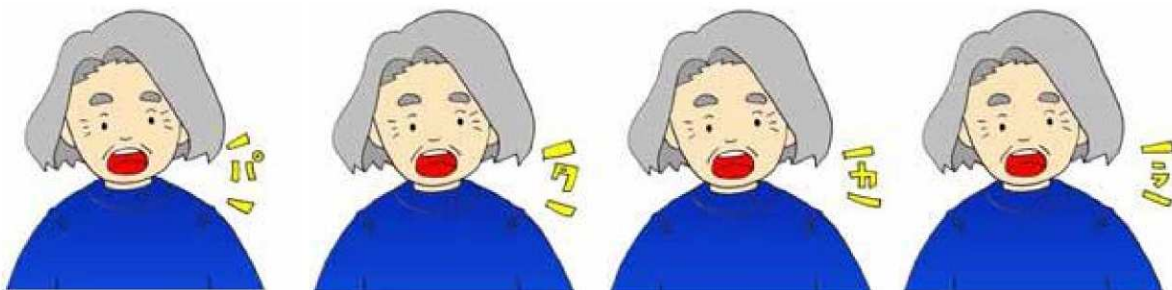


ぜつかせん
舌下腺

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。10回押します。

こうおんくんれん *構音訓練

そしやく
咀嚼から飲み込みまでの一連の運動をスムーズにします。



「パ」「タ」「カ」「ラ」という言葉を順番に10回ずつはっきりと発音します。

口腔機能の向上 に向けた取り組み



長崎県歯科衛生士会

1. ゲーム編

(参考図書)

「口の体操 グループゲーム集 ―構音障害を中心に―」

菊南病院診療部言語療法科 大塚裕一・宮本恵美 著

ストロー輪っかりレー

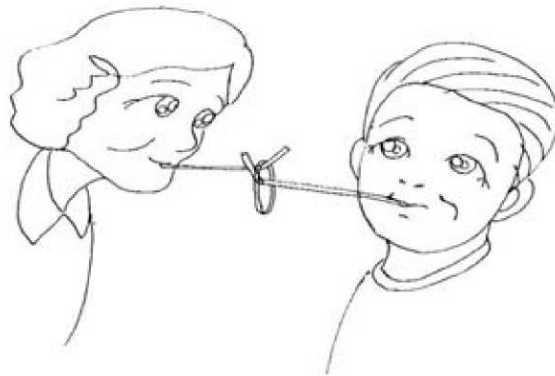
目的：口唇閉鎖機能の改善

人数：5～10名程度（できれば2～3列）

用具：曲がるストロー 紙で作った輪っか（輪ゴム）

方法：

1. 曲がるストローの先を曲げ、長い方を口にくわえる
その際、歯で噛まず口唇に挟むようにくわえる
2. 紙などで作った輪（輪ゴムなども可）をストローに引っかける
3. 手を使わず、次の人のストローに引っかけてリレーする



紙リレー

目的：軟口蓋挙上機能の改善（口唇閉鎖機能の改善）

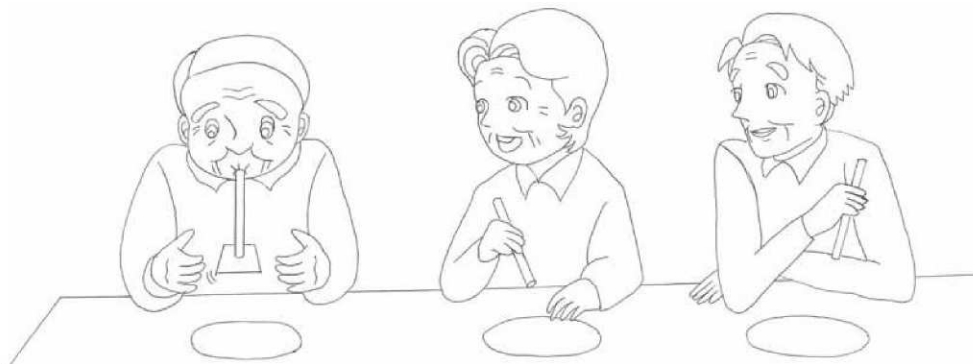
人数：10人程度（2チーム以上に分ける）

用具：ストロー 薄い紙（5～6cm角）

方法：1. それぞれのチームは机を前に横に並んで座る

2. 紙を置く場所として円形の障子をそれぞれの目の前に設定する

3. ストローをくわえて（歯で噛まずに口唇に挟む）、端の人から紙を吸いあげて次の人の前の障子の内に置きリレーする。



紙風船すもう

目的：呼吸機能の改善 軟口蓋挙上機能の改善（口唇閉鎖機能の改善）

人数：2～10人程度

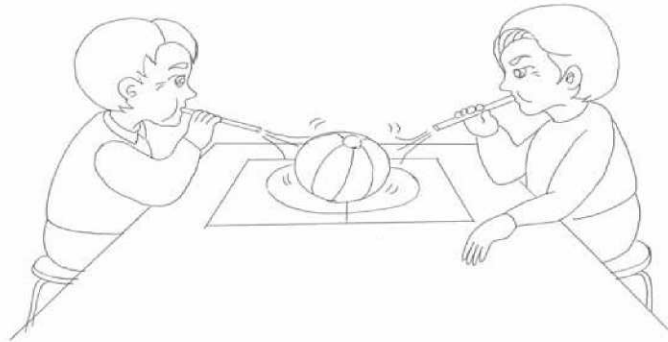
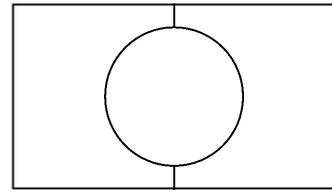
(図)

用具：大きめの紙風船 ストロー

図のように円の描いてあるB4×2の紙

方法：

1. 参加者は2人1組とし、円を中心に向き合う。
2. ストローをくわえて、号令によりストローを吹、紙風船を相手チームに入れるように促す。
3. 15秒間計測し、終了時点で相手陣地に紙風船を入れることができれば勝ち。
4. 4人の時は陣地を4分割にしても良い



ストローダーツ

目的：呼吸機能の改善 軟口蓋挙上機能の改善（口唇閉鎖機能の改善）

人数：6～10人程度

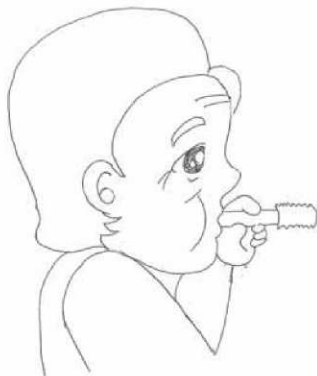
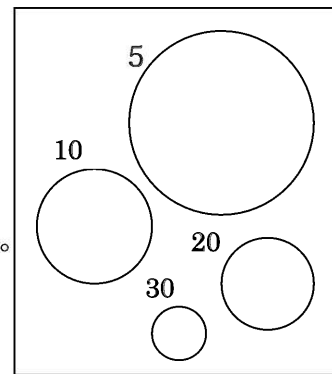
(図)

用具：ストロー（袋付）様々な大きさの円の形に切り

抜いてあるA3用紙 (図)

方法：

1. ストローの先3cmほど袋をかぶせた物を配布。
2. 参加者から30cmほど離れたところに紙を立てる。
3. Oの中を目指してストローを吹く。
4. 袋を通すことが出来た穴の合計点数を合計する。



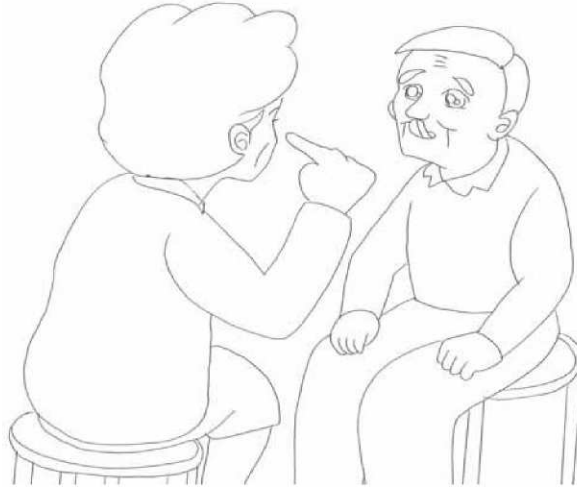
あっちむいてホイ・舌編

目的：舌運動機能の改善

人数：4～10名程度（偶数）

方法：

1. 隣に座っている人と向き合い、じゃんけんします
2. 勝った人は負けた人に「あっち向いてホイ！」上か下か右か左を指さします
3. 負けた人は勝った人が指さないと思う方に舌を動かします



顔じゃんけん

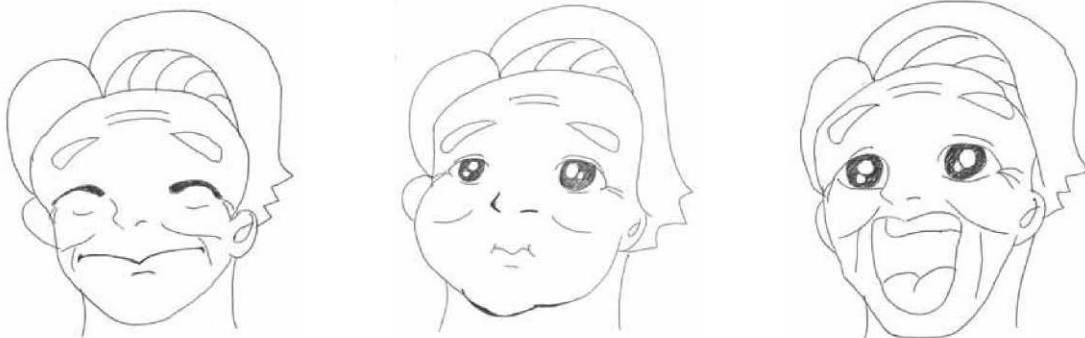
目的：顔面体操

人数：4～10名程度（偶数）

方法：

胸の前で手も顔と合わせて同じようにじゃんけんします

1. ぐーの口：目をしっかり閉じ口元をしっかりとじます
2. ちょきの顔：目をぱっちり、口はたこ（ちゅうー）
3. パーの顔：眉をぐっと上げ、目を大きく開き、口をあ～ん



2. 歌 編

口腔機能の向上の為の歌詞集

《口輪筋の訓練》

♪むすんでひらいて

むすんで ひらいて 手を うって むすんで
また ひらいて 手を うって その手を
うえに (したに)
むすんで ひらいて 手を うって むすんで

♪水戸黄門

人生楽ありゃ苦もあるさ 涙の後には虹も出る
歩いてゆくんだけ しっかりと 自分の道をふみしめて

人生勇気が必要だ くじけりゃ誰かが先に行く
あとから来たのに 追い越され 泣くのがいやならさあ歩け

人生涙と笑顔あり そんなに悪くはないもんだ
なんにもしないで生きるより 何かを求めて生きようよ

♪ずいずいずっころばし

ずいずい ずっころばし ごまみそ ずい
ちゃつぽに 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



♪おおきな栗の木の下で

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

《構音訓練》

♪あめ

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

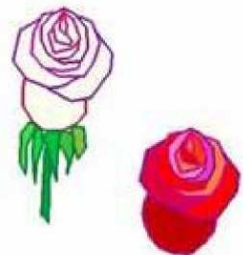


♪ドンパン節

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

♪バラがさいた

バラが咲いた バラが咲いた 真赤なバラが
淋しかった ぼくの庭に バラが咲いた
たったひとつ 咲いたバラ 小さなバラで
淋しかった ぼくの庭が 明るくなった
バラよ バラよ 小さなバラ
そのままに そこに咲いてておくれ
バラが咲いた バラが咲いた 真赤なバラで
淋しかった ぼくの庭が 明るくなった



♪夜明けのスキヤット

ルルルルル・・・・・・・・ ラララララ・・・・・・・・
パパパパパ・・・・・・・・ アアアアア・・・・・・・・
ルルルルル・・・・・・・・
愛し合うその時に この世はとまるの
時のない世界に 二人は行くのよ
夜は流れず 星も消えない 愛の唄が ひびくだけ
愛し合う二人の 時計はとまるのよ 時計はとまるの

♪銀座カンカン娘

あの娘可愛や カンカン娘 赤いブラウス サンダルはいて
誰を待つやら 銀座の街角 時計ながめて そわそわにやにや
これが銀座の カンカン娘 これが銀座の カンカン娘

♪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
チョツとかぶせ

