

# やってみよう！つぶたん健口体操

## ☆基本姿勢

- 脚を肩幅に開き背中をしっかりと伸ばして座ります
- 両足を床につけ、膝は90度になるようにします



### ①深呼吸

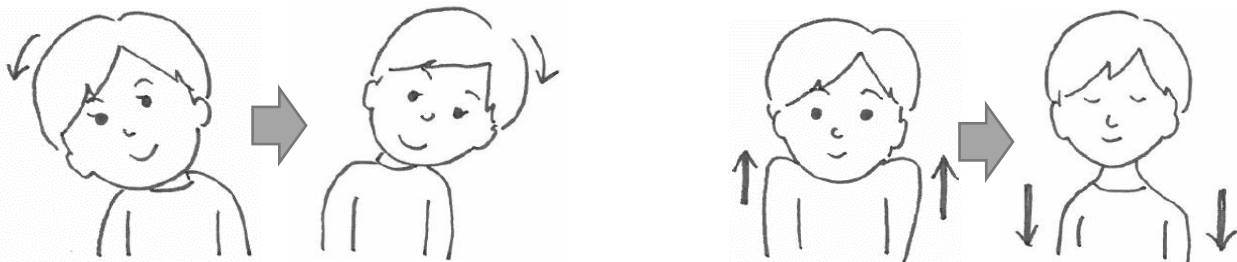
**効果** 意識しながら吸ったり吐いたりすることで、呼吸をコントロールする力が高まります。

**方法** 大きく鼻から息を吸い込んで、口から息を吐きます。

### ②～③首と肩のストレッチ

**効果** 首と肩周りの緊張を取り、飲み込みをスムーズにする効果があります。

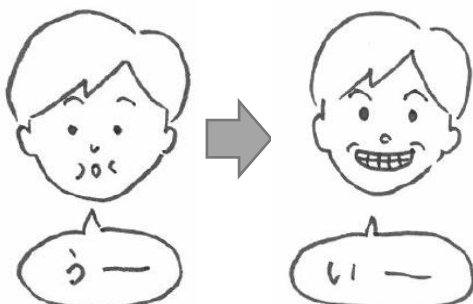
**方法** ゆっくりと首を左右に倒します。肩をゆっくりと上げて下ろします。



### ④口の周りのストレッチ

**効果** 口の周りや頬、首の筋力の向上につながり咀嚼をしやすくなります。

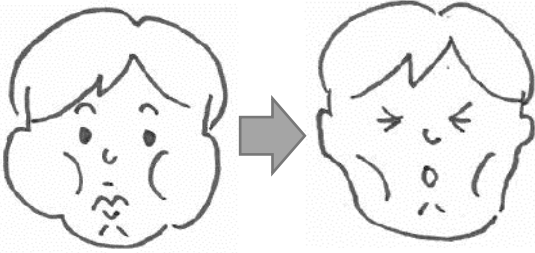
**方法** 「うー」「いー」としっかり口を動かします。



## ⑤頬のふくらまし

**効果** 口の周りや頬、首の筋力の向上につながり咀嚼をしやすくなります。

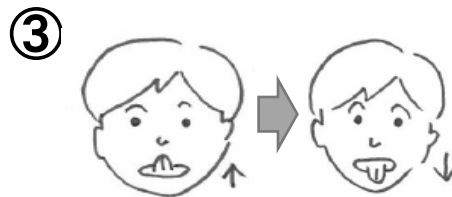
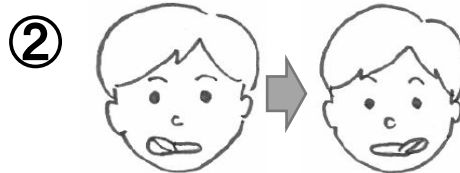
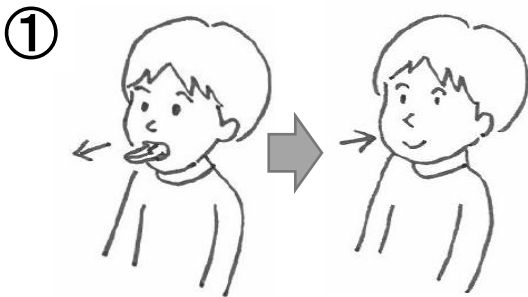
**方法** 両頬に空気を溜め、ぷーっと膨らませる、へこませるを繰り返します。



## ⑥舌の運動

**効果** 飲み込みを安全に行えるよう、舌の動きを強化します。

**方法** ①前後: 口を開けて、舌をできるだけ出したりひっこめたりします。  
②左右: 舌を唇の端に触るように動かします。  
③上下: 鼻や顎を舌先で触るように動かします。



## ⑦発声「パ」

**効果** 口輪筋の強化と飲み込みに必要な筋力全体の動きのスピードと筋力を強化します。

**方法** 連続で8回「パパパ...」と繰り返します。



「パ」の発音は唇に力を入れて行います。

## ⑧発声「タ」

効果

発声と飲み込みの際の筋力を強化します。主に、舌の力の強化とスピード性の向上に効果があります。

方法

連続で8回「タタタ...」と繰り返します。



「タ」の発音は舌の先に力を入れて行います。

## ⑨発声「カ」

効果

発声と飲み込みの際の筋力の強化を行います。

方法

連続で8回「カカカ...」と繰り返します。



「カ」の発音は舌の奥に力を入れて行います。

## ⑩発声「ラ」

効果

発声と飲み込みの際の筋力の強化を行います。

方法

連続で8回「ラララ...」と繰り返します。



「ラ」の発音は舌の先をしっかりと上げて行います。

## ⑪発声「パタカラ」

効果

⑦～⑩全部の総合運動。

方法

「パタカラ、パタカラ...」と連続で8回繰り返します。

## ⑫おでこ体操

**効果** 喉の筋力を鍛えて、飲み込む力を高めます。

**方法** おへそを見るように下を向いて、手のひらをおでこに当てて押し合います。

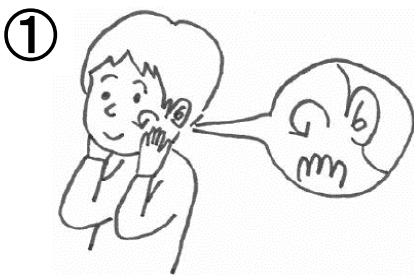


## ⑬唾液腺マッサージ

**効果** 唾液腺を刺激し、唾液を出やすくすることで食べ物をまとめやすくしたり、飲み込みをスムーズにします。

**方法**

- ①耳下腺: 手のひら全体で耳の前を後ろから前へ円を描くように動かします。
- ②顎下腺: 親指を下顎の骨の内側の柔らかい部分に当てて押します。
- ③舌下腺: 両手の親指を揃えて顎の下を押します。



## ⑭深呼吸

**効果** 意識しながら吸ったり吐いたりすることで、呼吸をコントロールする力が高まります。

**方法** 大きく鼻から息を吸い込んで、口から息を吐きます。

**お疲れ様でした！**

