

口腔機能向上トレーニング

口周りの筋肉や舌の働きを維持・向上させます。

〈パタカラ体操〉 「パタカラ」を繰り返す、または「パパパ…」「タタタ…」「カカカ…」「ラララ…」と続けて数回発声します。

パ

口周りの筋肉を鍛え
食べこぼしを防止

唇を閉じて
から勢いよく



タ

食べ物を押しつぶす
・飲み込む機能の維持

上あごに
舌先をつけて



カ

食べ物を誤嚥せずに食道
に送り込む機能の維持

上あごの奥に
舌の付け根
付近をつけて



ラ

食べ物を喉の奥に運ぶ
機能の維持

舌先を丸め
上あごに
押し当てて



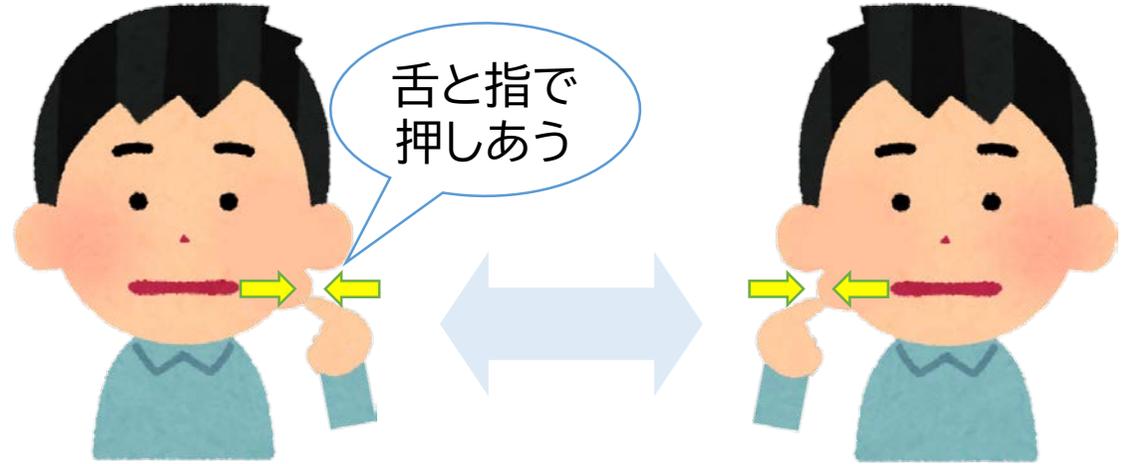
〈唇と頬の体操〉



〈舌の動きをよくする体操〉



〈舌の力を強くする体操〉



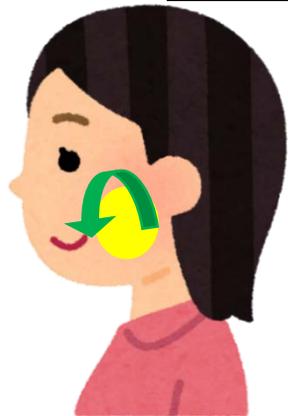
- ①頬の内側に舌を強く押し付ける。
- ②口の中の舌の先を、頬の上から自分の指で押さえる。
- ③押さえている指に抵抗するように、頬の内側に舌を押しつける。

**1回からでもいいので
毎日続けましょう！**

唾液腺マッサージ

唾液を出すことで、食べ物をまとめやすく飲み込みやすくなります。

じかせん 耳下腺



親指以外の
4本指で

(10回程度)

耳たぶの前、上の奥歯あたりを前方に向かって円を描くようにマッサージする。

がっかせん 顎下腺

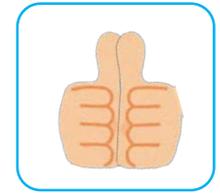
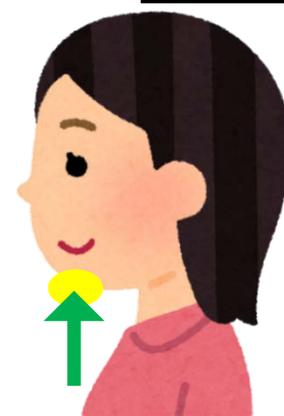


親指で

(5回程度)

顎の骨の内側の柔らかい部分を耳の下から顎の下まで5か所くらい順番に押す。

ぜっかせん 舌下腺



揃えた
親指で

(10回程度)

顎の真下から指を突き上げるように、ゆっくりグーっと押す。

食事前に頭を前後左右に傾けたり、肩を上げたり下げたりするのもおすすめです。嚥下に関する筋肉は首に多く集中しています。ゆっくりほぐして食べる準備を整えましょう。

ちば☆はっきりことばエクササイズ

発音が明瞭になり
表情が豊かになります。

① あさりと いせえび
アイウエオ



④ たのしく たべよう
タチツテト



⑦ マリーングズ まけるな
マミムメモ



② かわいい こいるか
カキクケコ



⑤ なかまと なみのり
ナニヌネノ



⑧ ラインでリゾート
ラルルレロ



③ さかなと しおかせ
サシスセソ



⑥ はっちゃん ひこうき
ハヒフハホ



⑨ パキッと ピーナツ
パピプペポ

