

『伊予市 口腔体操い〜よ』

1.深呼吸

2回



2.肩の体操

3回



3.首の体操

①前後の運動

2回



したを見て
1・2・3



うえを見て
1・2・3

②左右の振り向き

2回



右を見て
1・2・3



左を見て
1・2・3

③左右横に倒す

3回



肩は上がらないように
耳を肩まで近づけよう
右へ1・2・3 左へ1・2・3



④ゆっくり回す



右回り
3回



左回り
3回

4.唾液腺マッサージ

①耳下腺

5回



②顎下腺・舌下腺

5回



両親指で優しく押そう



5.口唇・舌の運動

① あー



② いー



③ うー



④ べー



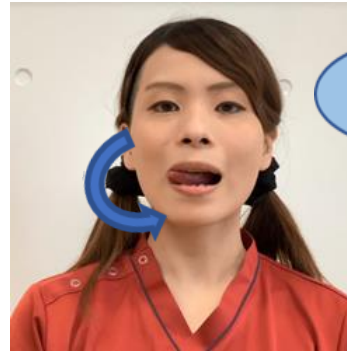
噛む力や飲み込む力の低下を防ぐよ！

うらへ

5.口唇・舌の運動（つづき）

声に出して口のトレーニング！

①舌を回す（右回り）（左回り）



②パの発音



②カの発音

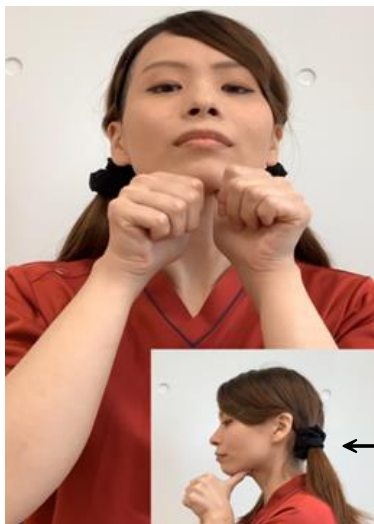


②パタカラの発音

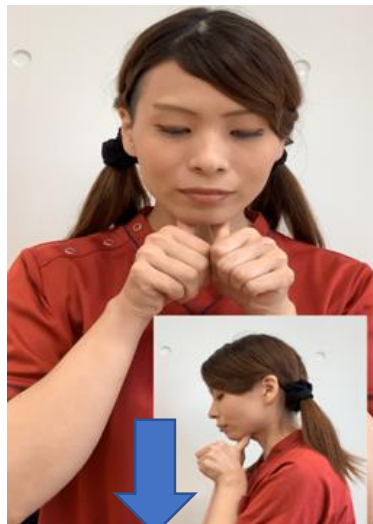


6.顎引き体操

喉の筋力を高めよう！



←顎の骨にかける



←指に力を入れたまま顎を下げる

指を上へ押し上げて、それに負けないように顎を5秒間引き下げます。

7.呼吸の体操

①深呼吸

3回

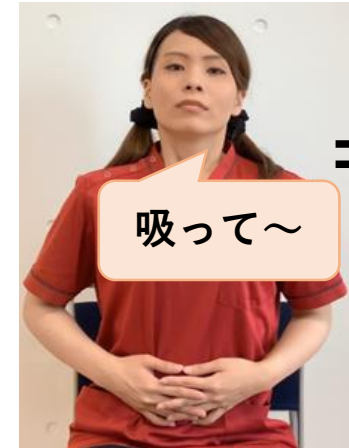


②ハフティング（素早く吐き出す）

2回



③連続ハフティング



お腹に力を入れて一気に息を吐き出します

お腹に力を入れて3回に分けて息を吐き出します。3回目は長く吐き出します。

8.にらめっこ

『にらめっこしましょ
笑うと負けよ アップアップ！』



最後に両手でほっぺたをつぶしましょ！

監修 伊予病院 言語聴覚士
作成 伊予市 長寿介護課（令和4年度作成）