

# 嚥下発語体操

舌や口の動きが気になる方、食べ方や飲み方が気になる方へ…

## ①姿勢

リラックスして腰かけた姿勢をとります。



## ②深呼吸

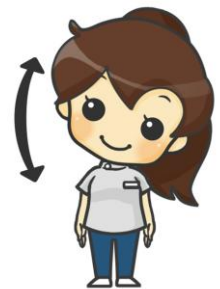
お腹に手をあててゆっくり深呼吸します。鼻から吸って口から吐きます。

## ③首の体操

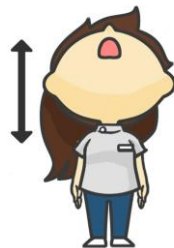
(1) ゆっくり横を向きます。左右とも行います。



(2) 耳が肩につくようにゆっくりと首を左右に倒します。



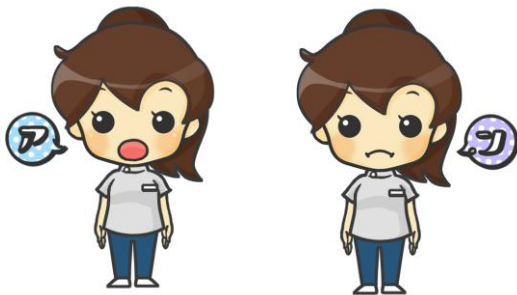
(3) 上と下を向きます。



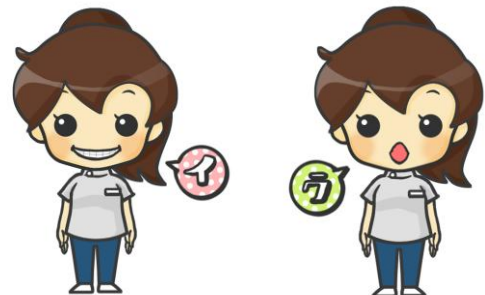
(4) 首をゆっくりと2回ずつ回します。



## ④口の体操



口を大きく開けたり、しっかりつぐんだりします。



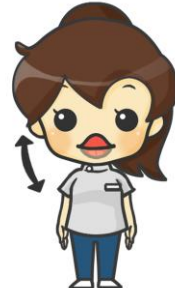
口を横に引いたり、前に突き出したりします。

### ⑤ 頬の体操

頬をふくらませたり、すぼめたりします。



### ⑥ 舌の体操



舌をべーと出します。出したり、引っこめたりします。

口の両端をなめます。

上下の唇をさわるようにします。

### ⑦ 発音練習

「パパパパパ」  
「タタタタタ」  
「カカカカカ」  
「ラララララ」  
「パタカラ × 5回」  
とゆっくりはっきり発音します。



### ⑧ 咳払い

お腹を押さえてエヘンと咳払いを行います。



### ⑨ 深呼吸

鼻から息を吸いながら肩を上げます。  
口から息を吐きながら肩を下ろします。



※首の体操はご本人の状態に合わせて行ってください。