

プログラム3(4) 『舌、のどの筋力アップ』

【講師】

生活目標 窒息、誤嚥を防ぎ、コミュニケーションを高めよう

目的・効果 呑み込みや会話がスムーズ

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
5～10分	講話・勉強会			資料

注意点など

1. 舌、のどを鍛える理由について説明

- 舌の筋力が低下すると、口腔内で舌の位置が下がり、口呼吸になる。
- のどの筋力が低下すると、飲み込む時に気道を閉じることができなくなり、食べ物が気管に入りやすくなる。
- 舌の動きが良くなると滑舌が良くなり、喉を鍛えると声も出やすくなる。

2. 体操のやり方について説明

【顔の運動】

- 頬のたるみをなくす効果が期待できる。目元のしわ予防にも。
 - ① 口を思い切り尖らせて「ウーウーウー」という
 - ② 口を横に開いて「イーイーイー」という
 - ③ 上を向いて口を横に引いて「イーイーイー」という
 - ④ 3セット

【唾液腺マッサージ】

- マッサージでだ液の分泌を促す。
- 「耳下腺のマッサージ」両手を頬に当てゆっくり円を描くようにマッサージ。
- 「顎下腺のマッサージ」あごの内側を親指で後ろから前へ5か所くらい押す。
- 「舌下腺のマッサージ」おとがい(下あご)の下を両方の親指で5回くらい押す。

【舌の運動】

- 舌の動きが強化され、だ液の分泌を促進する。
- 舌をしっかり出して行う。
 - ① 「べー」と前に出す → 戻す → 出す → 戻す
 - ② 「べー」と左に出す → 戻す → 出す → 戻す
 - ③ 「べー」と右に出す → 戻す → 出す → 戻す
 - ④ 唇を右回りにゆっくりなめる → 左回り → 右回り → 左回り

プログラム3(4) 『舌、のどの筋力アップ』(続き)

【発音】

- 大きな声で行う。
 - ① 「パ、パ、パ、タ、タ、タ、カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ」を3回続けて言う。
 - ② 「パンダのたからもの」を3回続けて言う。

3. 体操の実施

- みんなで一緒に行う。

4. 説明のポイント

- パ: 口の周りの筋肉を鍛える(食べこぼしを防ぎます)
- タ: 舌の先を鍛える(飲み込むための第1歩)
- カ: 奥舌を鍛える(しっかり飲み込むために)
- ラ: 舌の動きを良くする(口の中で食物を動かします)

