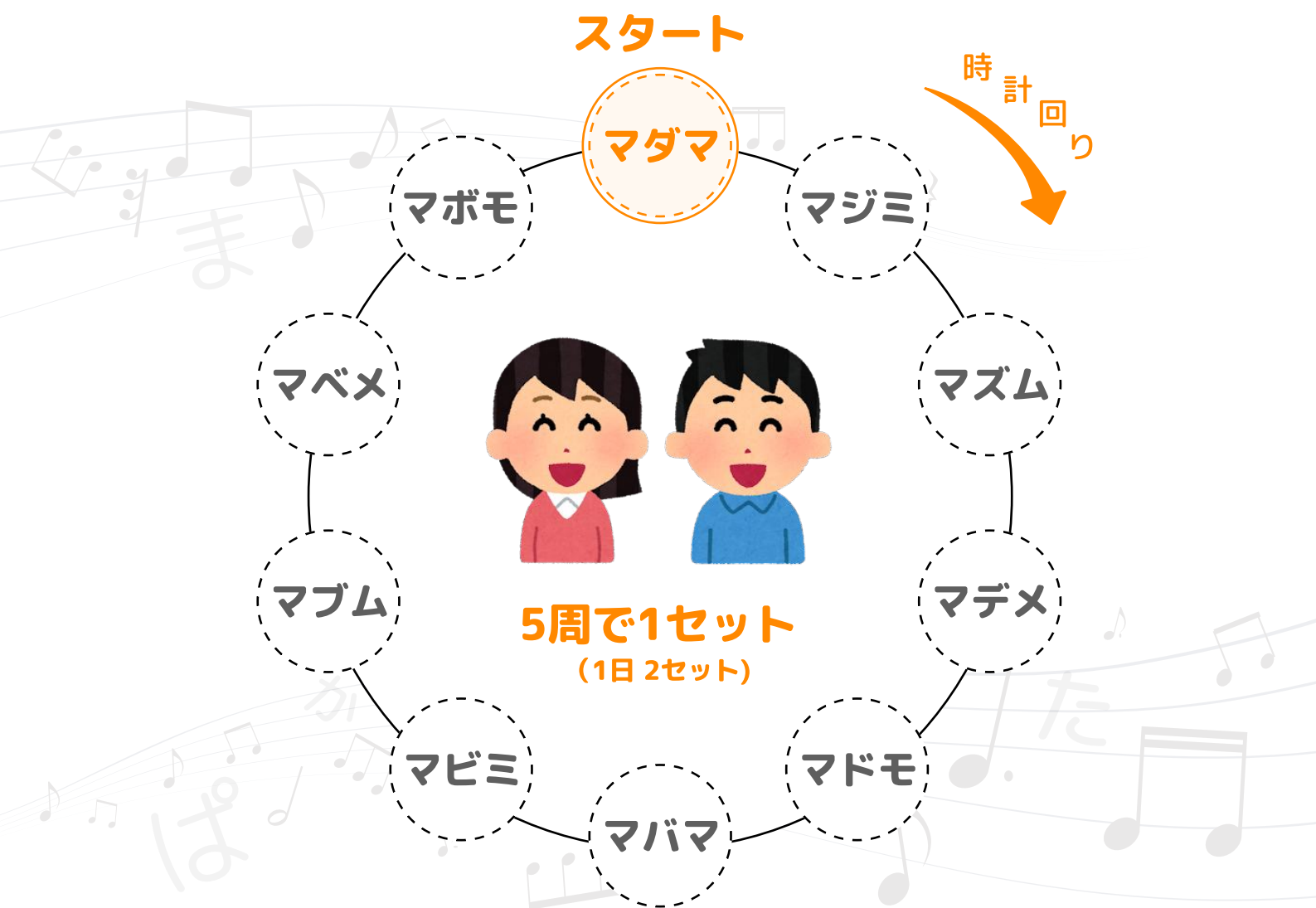


A

滑舌トレーニング (唇を閉じる力)

唇を使って出す音を滑らかに発音する練習です。

- 1 スタートから時計回りに5周発音しましょう。
- 2 はじめは、ゆっくり・はっきり・大きな声で行なっていただき、だんだん早く行えるように頑張ってください。



効果

- 発音をはっきりする力を高めます
- 唇を閉じる力を高めます

ポイント

- 発音する時は、できるだけ唇を意識して動かしてください

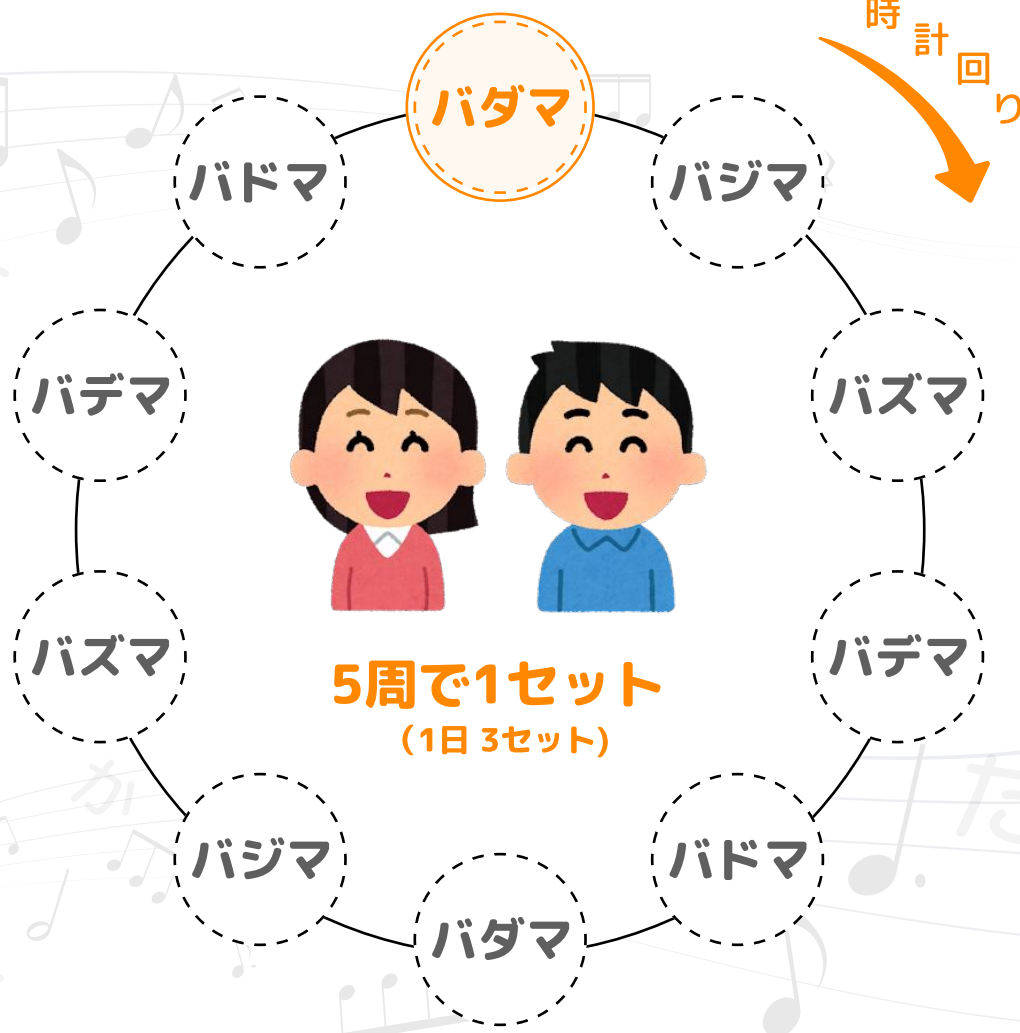
B

滑舌トレーニング (唇を閉じる力)

唇を使って出す音を滑らかに発音する練習です。

- 1 スタートから時計回りに5周発音しましょう。
- 2 はじめは、ゆっくり・はっきり・大きな声で行なっていただき、だんだん早く行えるように頑張ってください。

スタート



効果

- 発音をはっきりする力を高めます
- 唇を閉じる力を高めます

ポイント

- マで終わる無意味音節です
- 発音する時は、できるだけ唇を意識して動かしてください

C

滑舌トレーニング (唇を閉じる力)

唇を使って出す音を滑らかに発音する練習です。

- 1 スタートから時計回りに5周発音しましょう。
- 2 はじめは、ゆっくり・はっきり・大きな声で行なっていただき、だんだん早く行えるように頑張ってください。

スタート

バダカ

バドカ

バジカ

バデカ

バズカ

バズカ

バデカ

バジカ

バドカ

バダカ

5周で1セット
(1日3セット)

時計回り

効果

- 発音をはっきりする力を高めます
- 唇を閉じる力を高めます

ポイント

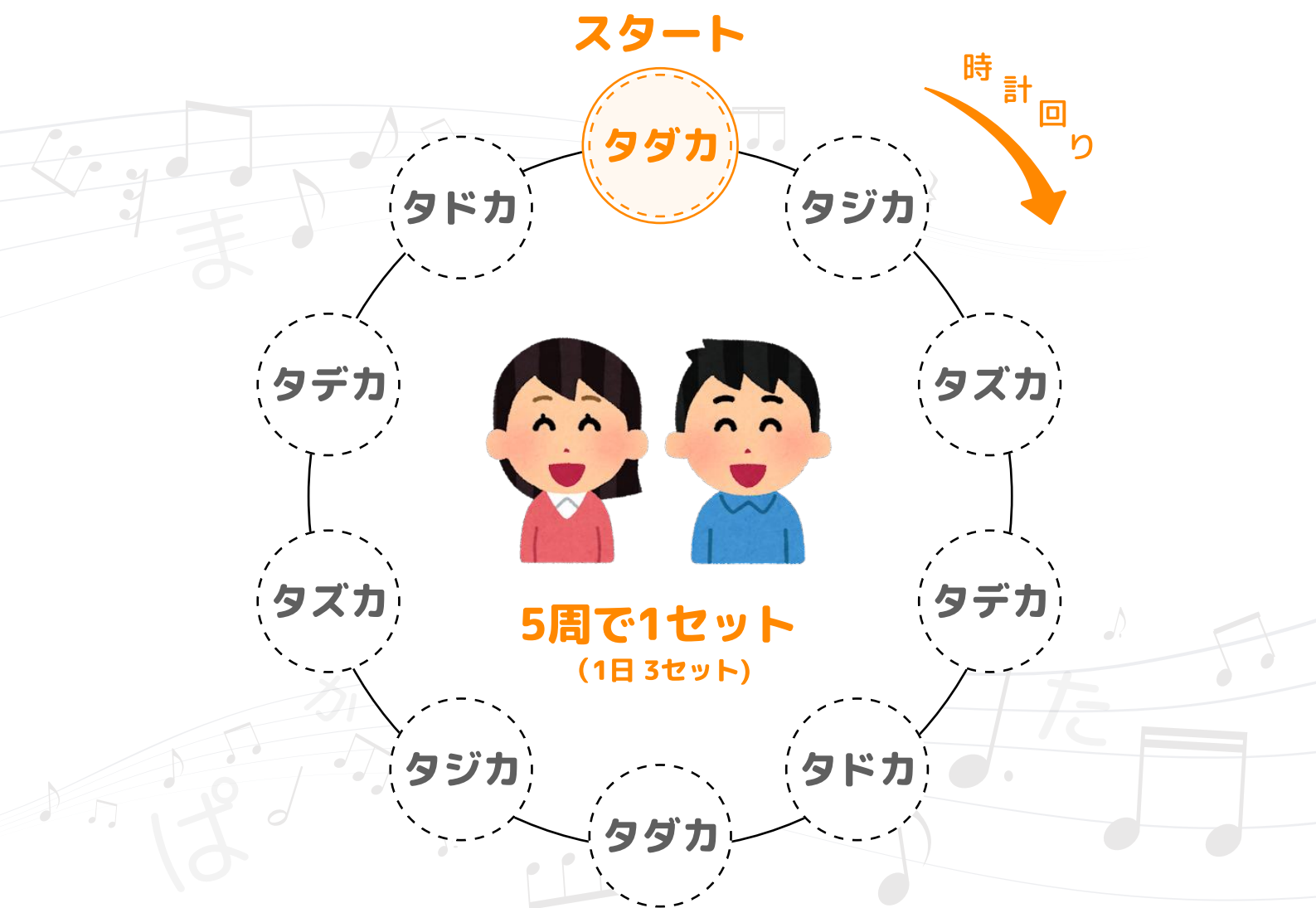
- カで終わる無意味音節です
- 発音する時は、できるだけ唇や舌を意識して動かしてください

D

滑舌トレーニング (舌を動かすカ)

舌を歯の裏に当てて出す音を滑らかにする練習です。

- 1 スタートから時計回りに5周発音しましょう。
- 2 はじめは、ゆっくり・はっきり・大きな声で行なっていただき、だんだん早く行えるように頑張ってください。



効果

- 発音をはっきりする力を高めます
- 舌（前方）の運動機能を高めます

ポイント

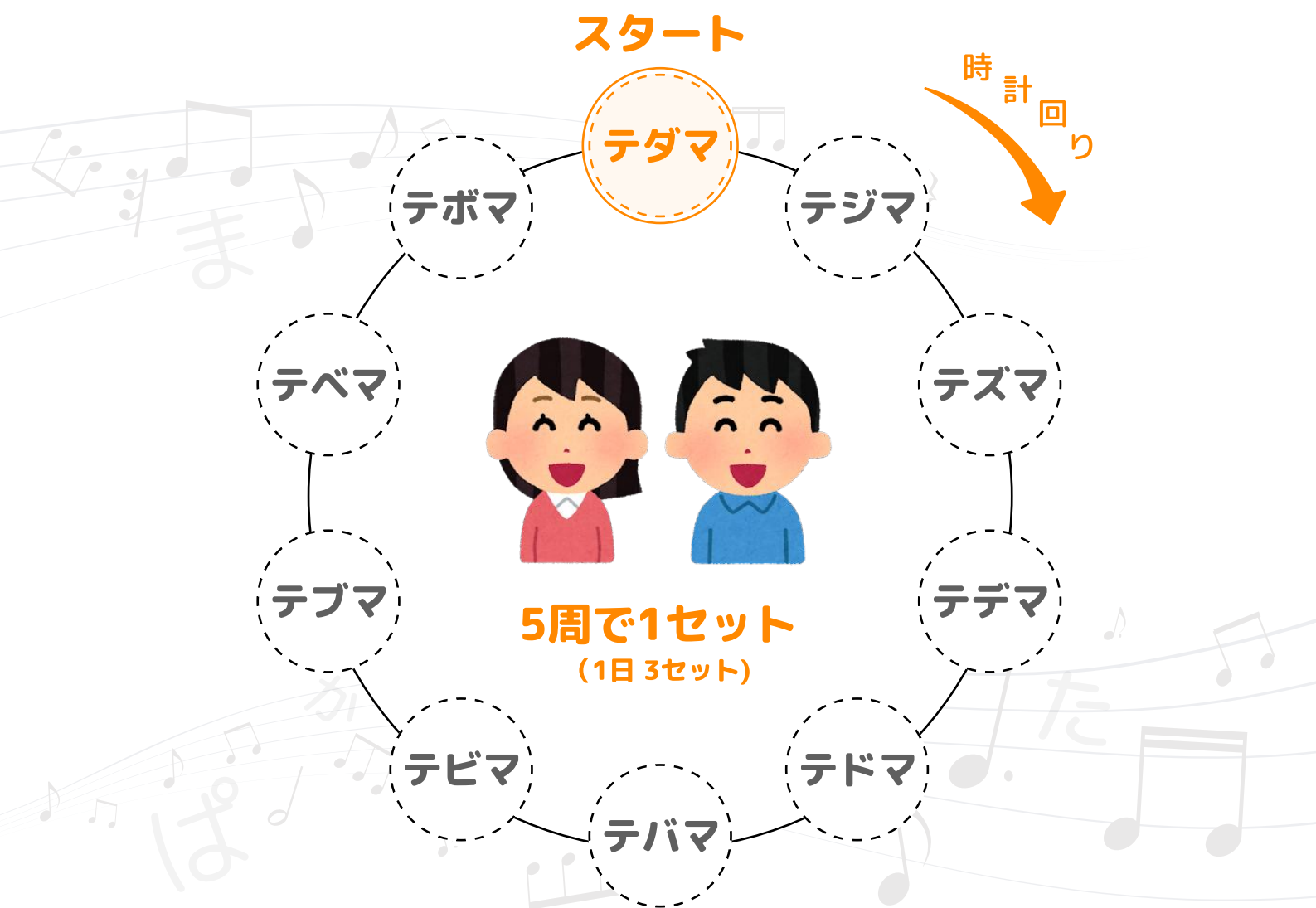
- 発音する時は、できるだけ舌を意識して動かしてください

E

滑舌トレーニング (舌を動かす力)

舌を歯の裏に当てて出す音を滑らかにする練習です。

- 1 スタートから時計回りに5周発音しましょう。
- 2 はじめは、ゆっくり・はっきり・大きな声で行なっていただき、だんだん早く行えるように頑張ってください。



効果

- 発音をはっきりする力を高めます
- 舌（前方）の運動機能を高めます

ポイント

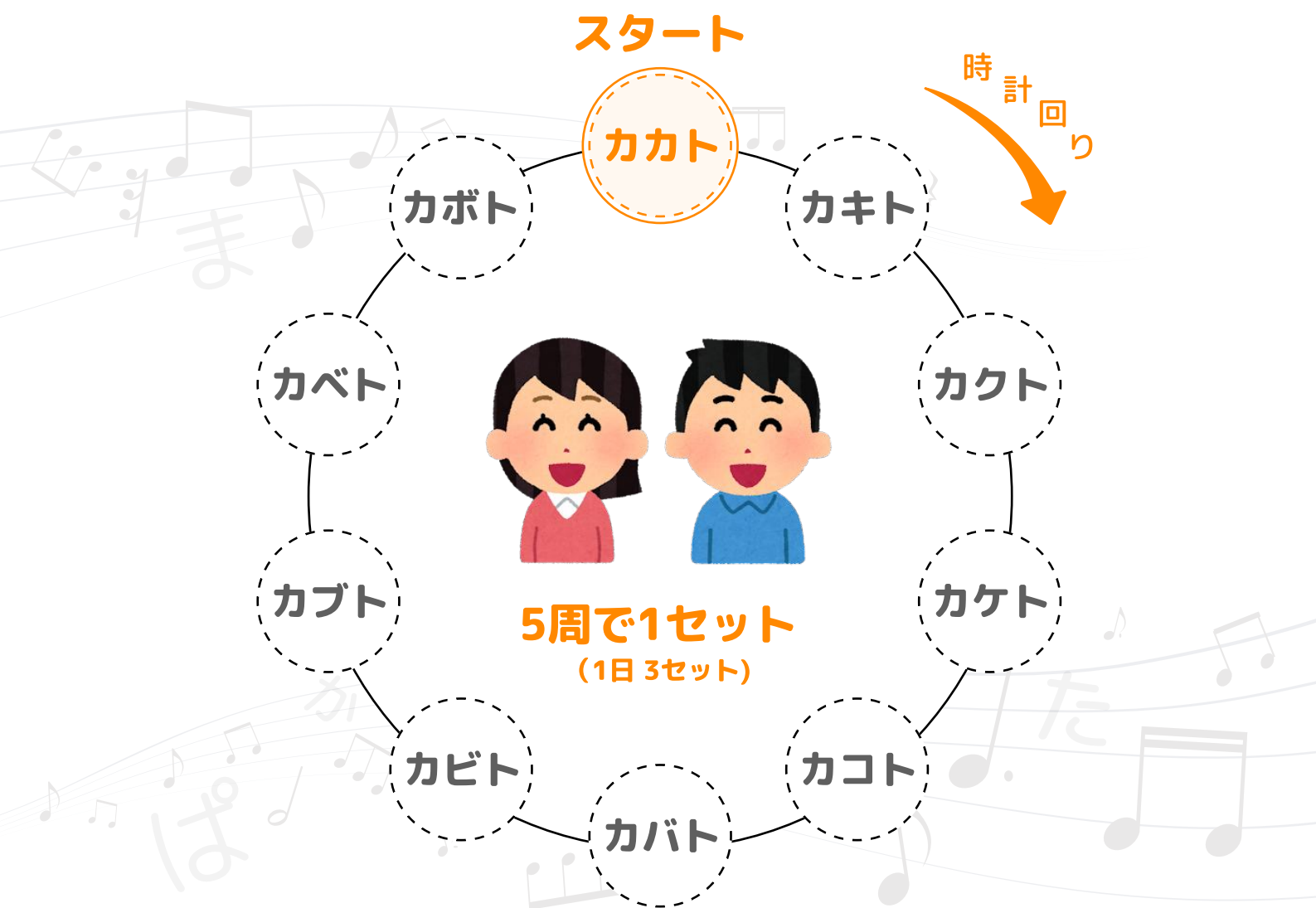
- 発音する時は、できるだけ舌を意識して動かしてください

F

滑舌トレーニング (舌の奥を動かす力)

舌の奥の上に挙げて出す音を滑らかに発音する練習です。

- 1 スタートから時計回りに5周発音しましょう。
- 2 はじめは、ゆっくり・はっきり・大きな声で行なっていただき、だんだん早く行えるように頑張ってください。



効果

- 発音をはっきりする力を高めます
- 舌（後方）の運動機能を高めます

ポイント

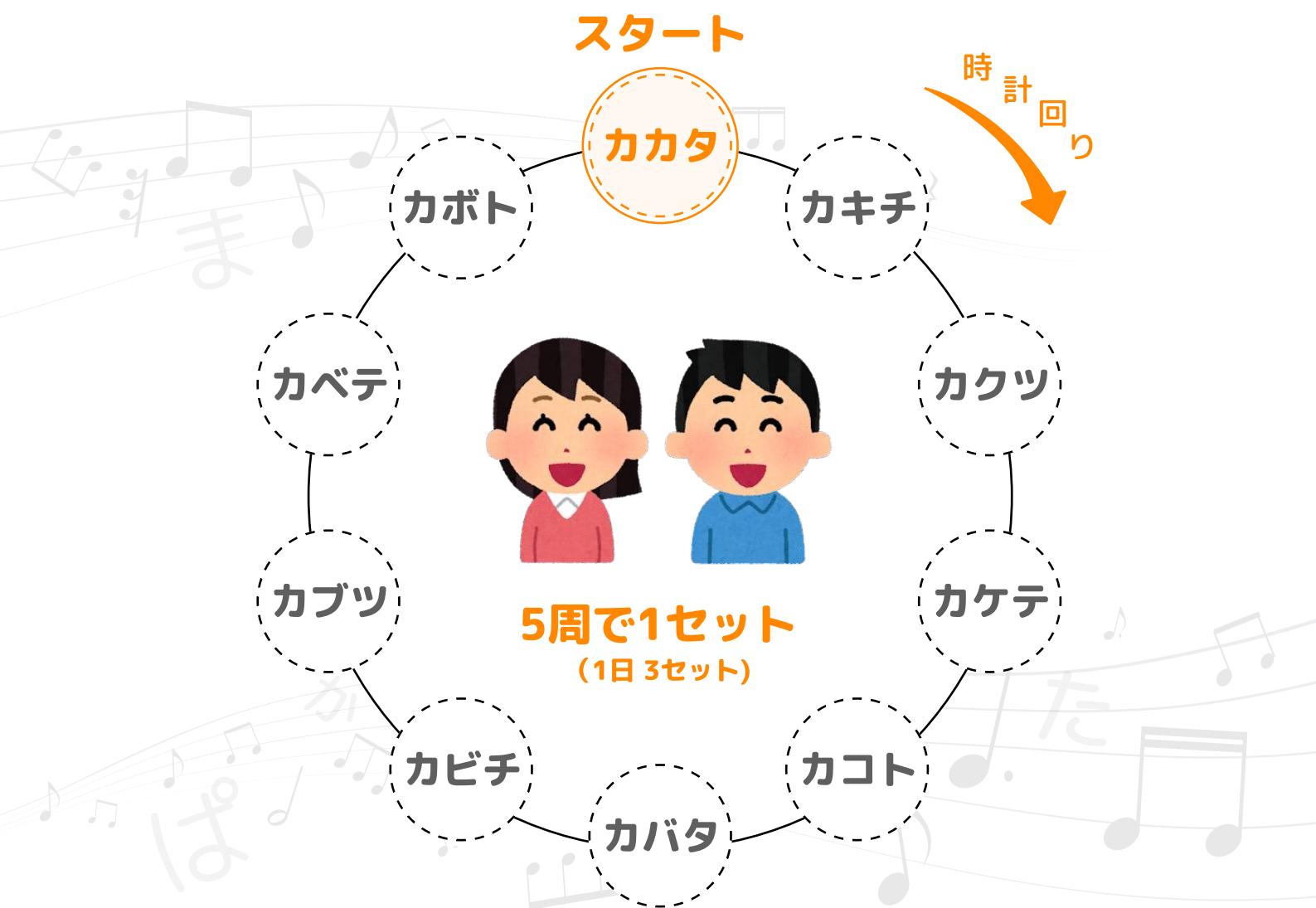
- 発音する時は、できるだけ喉の奥を意識して動かしてください

G

滑舌トレーニング (舌の奥を動かす力)

舌の奥の上に挙げて出す音を滑らかに発音する練習です。

- 1 スタートから時計回りに5周発音しましょう。
- 2 はじめは、ゆっくり・はっきり・大きな声で行なっていただき、だんだん早く行えるように頑張ってください。



効果

- 発音をはっきりする力を高めます
- 舌（後方）の運動機能を高めます

ポイント

- 発音する時は、できるだけ喉の奥を意識して動かしてください

H

早口言葉

ひと息でたくさん言葉を使うことを通して、舌の運動と肺の機能アップを目的とした運動です。

- 1 大きな声ではっきりと3回繰り返し言いましょう。
- 2 初級からはじめて、3回言えるようになったら中級、上級に挑戦しましょう！

初級 × 3回

『隣の客はよく柿食う客だ』
(となりのきゃくは よくかきくうきゃくだ)

中級 × 3回

『赤パジャマ 青パジャマ 黄パジャマ』

上級 × 3回

『パパンダ ママパンダ ジジパンダ ババパンダ』



効果

- 発音をはっきりする力を高めます
- 呼吸をコントロールする力を高めます

ポイント

- 慣れてきたら、だんだん早く言えるように頑張りましょう
- ひと息で3回言えるようになることを目指しましょう

パタカラ歌唱

慣れ親しんだ童謡の歌詞を「パタカラ」に変えて歌うことで、安定して発声する運動です。

- 1 歌のリズムに合わせて、大きな声ではっきりと歌いましょう！
- 2 慣れてきたら、早く歌ったりゆっくり歌ったりして、自由自在に早さを変えて歌いましょう！

春よ来い（はるよこい）の替え歌

パパパタカ パパパタカ
（はるよこい はやくこい）

パーパピ タタタタ カーカラカー
（あーるき はじめた みいちゃんがー）

パートラ パタカラ パパタラカー
（あーかい はなおの じょじょはいてー）

パタカラ パタカラ パタカラカー
（おんもへ でたいと まっているー）



効果

- 発声や呼吸をコントロールする力を高めます
- 唾液の分泌が促されます

ポイント

- 発音する時は、できるだけ各音とはっきりと発声できるように意識しましょう
- 慣れてきたら、歌に合わせて手を動かすと脳の活性化にも繋がります

J

パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、口や舌を動かし食べたり飲んだりする機能の維持向上を図るための体操です。

- 1 それぞれの文章について、3回繰り返しましょう。
- 2 はじめは、ゆっくり・はっきり・大きな声で言っていただき、だんだん早く言えるように頑張ってください。



「**パ**ンダの**た**からもの」 × 3回

「**タ**ヌキが**た**のしく、**タ**ンバリンを**た**たたいた」 × 3回

「**カ**ラスが**カ**ー**カ**ー、**か**きくけこ、と**な**いた」 × 3回

「**ラ**ッコが**ら**ん**ら**ん、**ら**っきょうをつけた」 × 3回

効果

- お口まわりの筋肉を鍛えることができます
- お口が乾燥しにくくなります

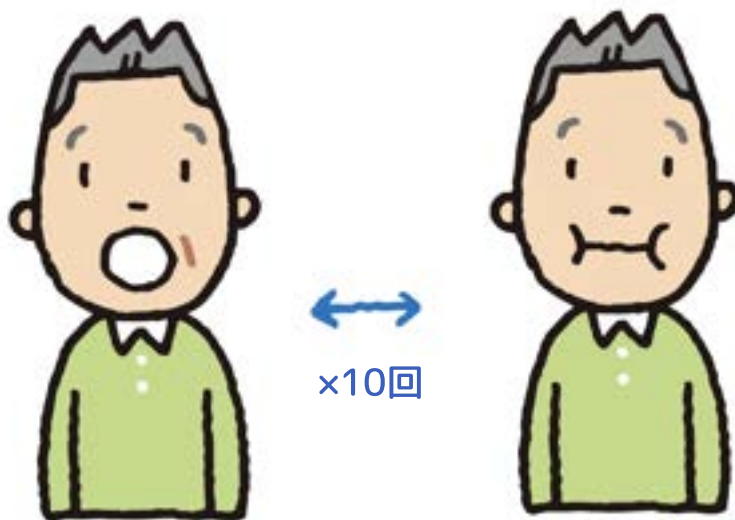
ポイント

- 『パ・タ・カ・ラ』のそれぞれの音を口を大きく動かしながらはっきりと発声できるように意識しましょう

パクパク体操

口の開け閉めを繰り返し行う体操です。

- 1 口を大きく開けます。
- 2 口を閉じて、歯をしっかりと噛み合わせます。
- 3 ①と②を連続でゆっくりと10回繰り返します。



効果

- 口を開け閉めする力がアップします
- 口まわりの筋肉の柔軟性を高め、リラックスさせる効果が期待できます

ポイント

- 10回が難しい場合は、無理せず、できる回数で実施しましょう
- 顎関節症や顎関節脱臼がある方は実施を控えましょう

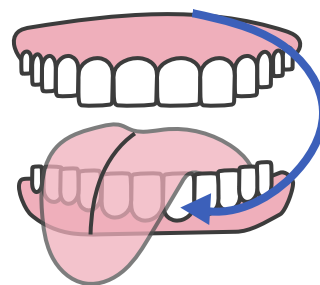
ベロまわし

舌の先で歯ぐきの表側をなぞる体操です。

- 1 しっかりと口を閉じて、舌の先で歯ぐきの表側をなぞるように1周回します。



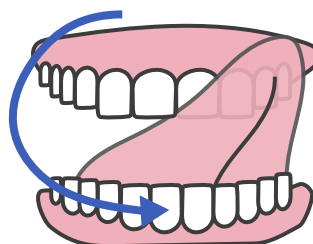
右回り



- 2 逆方向に1周回します。



左回り



効果

- 舌のストレッチになるほか、動きが滑らかになります

ポイント

- 舌はできるだけ大きく円を描くように動かしましょう
- 舌が歯ぐきに触れているのを感じながらゆっくり動かしましょう

ほほの体操

口の中に空気を溜め、ほほを膨らませる体操です。

① 両ほほを膨らませて3秒間保持します（“あっぷっぷ”の顔）。



② ほほをすぼめて3秒間保持します。



効果

- 唇やほほの筋力がアップします

ポイント

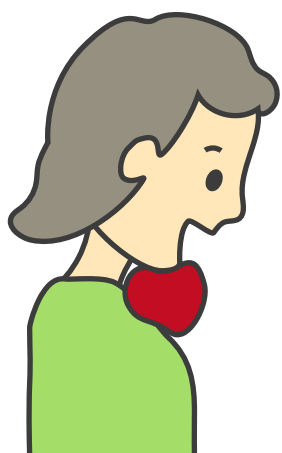
- 息を止めないようにしましょう
- 口から空気が漏れないようにしましょう

ボールつぶし

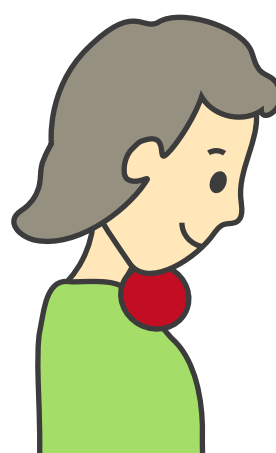
顎と胸の間にボールを挟み、そのボールをつぶすように力を入れる練習です。

- 1 顎と胸の間にこぶし大のゴムボールを挟みます。
- 2 ボールを強くつぶすように口を開きます。
- 3 5秒間キープし、力を緩めます。
- 4 この練習を5～10回繰り返します。

10秒 キープ



10秒 休憩



↔
× 5~10回

効果

- 顎の下の筋肉が鍛えられ、飲み込む力の維持改善が期待できます

ポイント

- 実施中は息を止めないようにしましょう

ぶくぶくトレーニング

ストローを使ってゆっくり長く息を吐き続ける練習です。

- 1 テーブルなどで楽な姿勢で座ります。
- 2 しっかりと息を吸ってから、ストローでゆっくりと息を吹いてぶくぶくと泡を出します。



ぶくぶくぶく...

作り方

- ペットボトルの上の方に穴を開けます
- 水を半分程度入れて、穴にストローを挿して完成です



効果

- 呼吸機能をアップさせる練習になります
- 唇を閉じる機能を鍛えられます

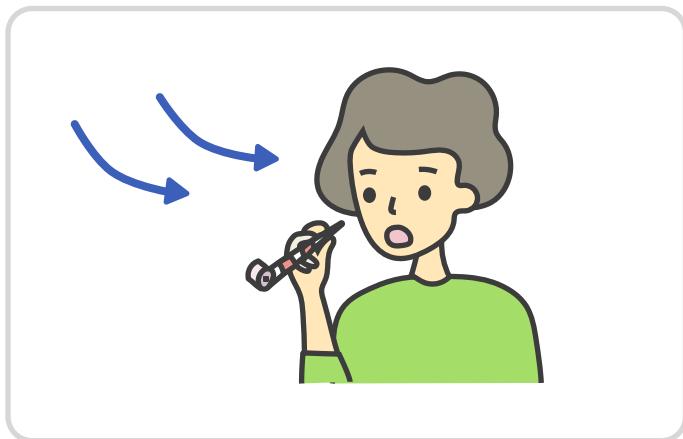
ポイント

- できるだけゆっくり長く息を吐くようにしましょう
- ペットボトルのふたの閉め方を変えることで抵抗の強さを調整できます
- 誤って水を吸い込まないように注意しましょう

ふき戻し訓練

口の端から空気が漏れないようにしながら息を吐き続ける練習です。

- 1 息を大きく吸って、ふき戻しをゆっくり吹きます。



- 2 ふき戻しが一番伸びた状態で5秒間キープします。



- 3 10秒休憩します。



効果

- 唇を閉じる力がアップします
- 肺活量や呼吸機能がアップします

ポイント

- ふき戻しがない場合、ストローなどで代用することも可能です
- 5秒ができたなら、少しずつ時間を伸ばしていけるように頑張りましょう

ペットボトルつぶし

ペットボトルを口にくわえ、凹ませたり戻したりする訓練です。

- 1 空のペットボトルを口にくわえます。
- 2 思いっきり息を吸ってペットボトルを凹ませます。
- 3 息を吐いてペットボトルを膨らませます。
- 4 凹ませたり膨らませたりを、5回繰り返します。

凹ませる



膨らませる



↔
× 5回

効果

- 息を吸う力と吐く力の両方を鍛えられます
- 肺活量がアップします

ポイント

- 最初は柔らかい素材のペットボトルから始めて、慣れてきたら、より硬い素材に挑戦してみましょう
- 血圧が高い方は実施を控えましょう
- 実施していて気分が悪くなったりしんどくなったらすぐに中止しましょう

カラオケ大会

歌うことを通じて、口を大きく動かしながら、大きな声を出し続ける練習です。

- 1 好きな歌を1曲歌いましょう。その際、お口を上げさに動かすことがポイントです。



効果

- 唾液が出やすくなります
- 口を動かす力の持久力がアップします
- ストレスを軽減する効果が期待できます

ポイント

- できるだけ口を大きく動かすことを意識しましょう

うーいー運動

口を連続して大きく動かす練習です。

① 口を大きく動かしながら読み上げましょう。

「うーいー、うーいー！ ウィスキーだいすきー月」

う い う い う い う い い う い

「う」や「す」の音

すっぱい時の顔のように口をすぼめる



「い」や「き」の音

上の歯が見えるように口角を横に大きく開く



効果

- ほほの筋力がアップします
- 口角を上げる効果が期待できます

ポイント

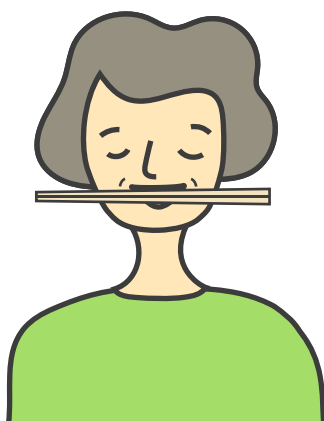
- 口のおおげさに動かすことを意識しましょう

- 5歳顔トレーニング

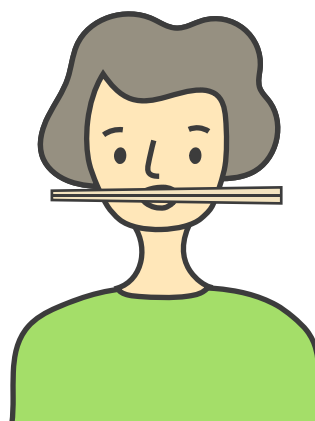
口角を上げてキープする練習です。

- 1 割りばしを横にして咥えます。
- 2 頬の肉を持ち上げるようにニコッと口角を上げて10秒間キープします。
- 3 割りばしを咥えた10秒間休憩します。
- 4 ②と③を5回繰り返します。

10秒 キープ



10秒 休憩



効果

- ほほを引き上げる筋肉を鍛えられます
- ほうれい線が目立ちにくくなる効果が期待できます

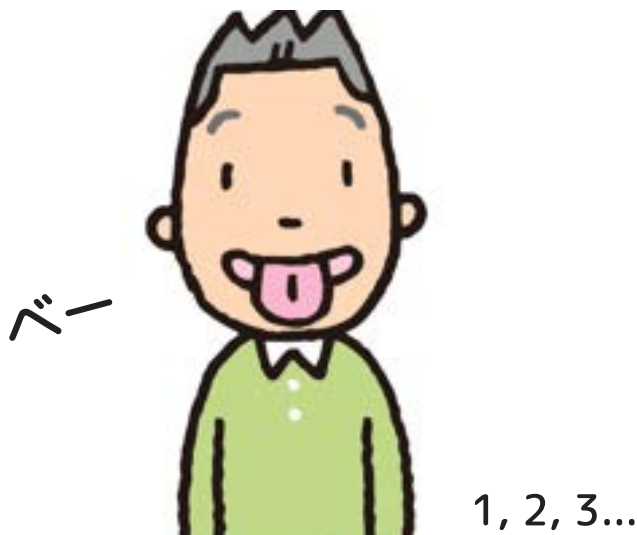
ポイント

- 割りばしは左右の糸切り歯（犬歯）の部分でくわえましょう
- 口角を上げるのが難しい方は「せー」というイメージでやってみましょう
- 慣れてきたら、キープする時間を延ばしてみましょう

あっかんべー体操

舌を“べー”と出す体操です。

- 1 “あっかんべー”のように舌で下顎の先を触るつもりで伸ばし、3秒間保持します。



効果

- 舌の筋力がアップします

ポイント

- 舌の奥を意識して、舌を押し出すようにしましょう
- 声は出さなくても大丈夫です

あいうべ体操

口全体を大きく動かす体操です。

- 1 「あ」「い」「う」の順に、口を大きく動かしながら、はっきりゆっくりと続けて言います。
- 2 最後の「べー」では舌をしっかりと出して、3秒間保持しましょう。

「あ」



「い」



「う」



「べー」



1, 2, 3...

効果

- 口や頬まわり、舌のストレッチ効果が期待できます

ポイント

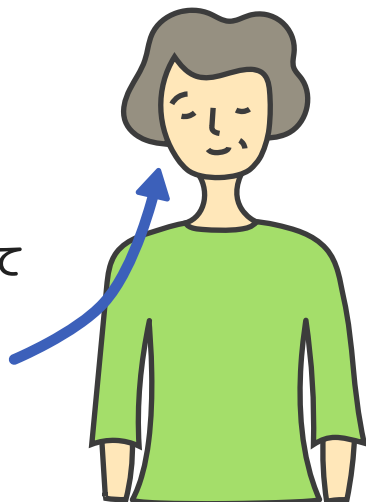
- できるだけ大きく、はっきりと、そしておおげさに口を動かしましょう

深呼吸

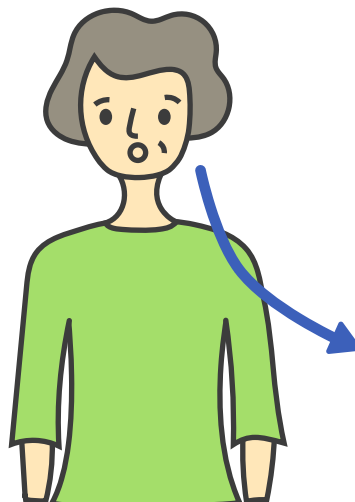
腹式呼吸と口すぼめ呼吸を合わせた深呼吸です。

- 1 鼻から息を4秒間かけてゆっくり吸ってお腹を膨らませます。
- 2 口をすぼめて息を8秒間かけてゆっくり吐き切ります。
- 3 この呼吸を4回繰り返します。

4秒間
鼻から吸って



8秒間
口から吐いて



効果

- 心や体の緊張を和らげてリラックスさせる効果があります

ポイント

- できるだけ楽な姿勢で実施しましょう
- 両手をお腹に当て、呼吸に合わせてお腹が膨らんだりへこんだりするのを感じるとやりやすくなります

全力あっぷっぷ

口の中に空気を溜め込んで漏れないようにキープする練習です。

- 1 両ほほに加えて前歯と唇の間にも空気を入れて膨らませ、その状態で10秒間保持します（“あっぷっぷ”の顔）。
※慣れてきたら、あっぷっぷ中にほほを指で押してみましよう。その時に、空気が口から漏れないようにしっかりと唇を閉じ続けましよう
- 2 息を吐いて10秒間休憩しましよう。

10秒 キープ



10秒 休憩



↔
× 10回

効果

- 唇を閉じる力がアップします

ポイント

- 頬だけでなく、前歯と唇の間にも空気を入れることを意識しましよう
- あっぷっぷをしている最中は、鼻呼吸をして、呼吸を止めないようにしましよう

舌の左右運動

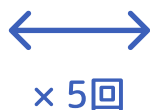
舌を出して左右に大きく動かす体操です。

- 1 「べー」と舌をしっかりと前に出します。
- 2 舌で右の口角を舐め、できるだけ強く5秒間押し続けます。
- 3 舌で左の口角を舐め、できるだけ強く5秒間押し続けます。
- 4 ②と③を5回繰り返します。

右の口角を
5秒強く押す



左の口角も
5秒強く押す



効果

- 舌を動かす力がアップします

ポイント

- 口角に触れるだけでなく、しっかりと押し当てることを意識しましょう
- 途中で疲れたら、無理をせず、休憩をしながら行いましょう

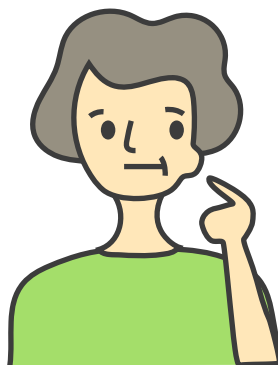
舌の体操（舌圧訓練）

舌でほほの内側を押し付ける体操です。

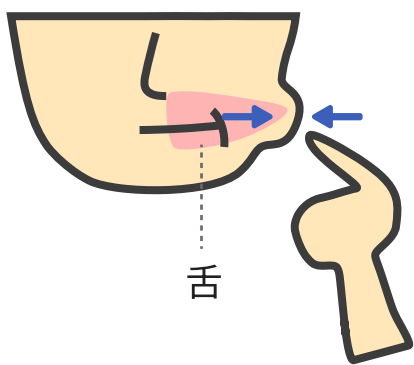
- ① 舌をほほの内側に強く押し付けます。



- ② 自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえます。



- ③ ほほを挟んで、自分の指先と舌先を10回押し付け合います。



- ④ 反対のほほで①から③を繰り返します。



効果

- 舌の筋力がアップします

ポイント

- 指先と舌先を押し合う際、舌が押し負けないように力加減を調整するのがポイントです

大あくび体操

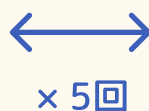
口をめいっぱい開けてそのまま保持する体操です。

- 1 口を力いっぱい開け、その状態で10秒間キープします。
- 2 ゆっくりと口を閉じ、10秒間休憩します。
- 3 この練習を5回繰り返します。

10秒 キープ



10秒 休憩



※口を開ける時に、顔が上を向かないように注意しましょう

効果

- 顎の下の筋肉が鍛えられ、飲み込む力の維持改善が期待できます

ポイント

- 10秒が難しい場合は、無理せず、できる範囲で実施しましょう
- 顎関節症や顎関節脱臼がある方は実施を控えましょう

ん～パツ体操

唇をしっかりと閉じたあとに、大きく口を開ける体操です。

- 1 口をしっかりと閉じながら「ん～」と発音します。



- 2 パと発音するときは、勢いよく「パツ！」と破裂させるように発音しましょう。



効果

- 唇を閉じる力がアップします

ポイント

- できるだけメリハリを付けて、はっきりと発音するように意識しましょう

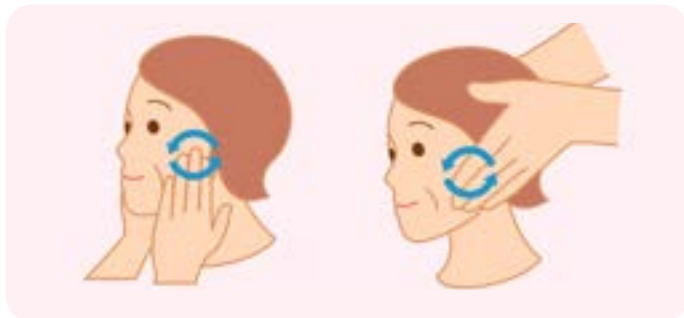
唾液腺マッサージ

顔にある唾液腺に対しておこなうマッサージです。

3カ所の唾液腺をバランスよくマッサージしましょう！

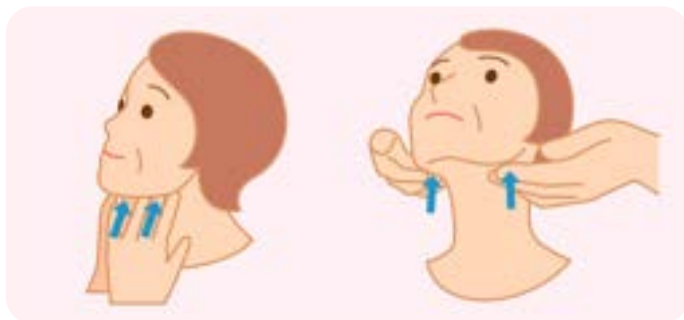
① 耳下腺じかせん

耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりの頬に人差し指をあて、指全体で優しく押します。酸っぱい食べ物を想像すると、スーッと唾液が出てくるところです。5~10回繰り返します。



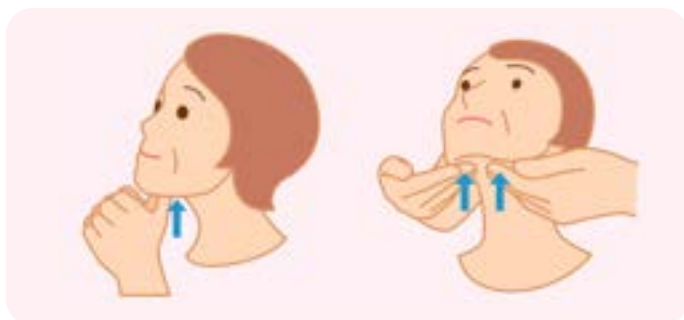
② 顎下腺がっかせん

顎下腺は、顎の骨の内側の柔らかい部分です。指をあて、耳の下から顎の先までやさしく押します。5~10回繰り返します。



③ 舌下腺ぜっかせん

舌下腺は、顎の先の尖った部分の内側、舌の付け根にあります。下顎から舌を押し上げるように、両手の親指でグーっと押します。5~10回繰り返します。



効果

唾液が分泌されることで...

- お口の自浄作用が働きやすくなります
- 会話がしやすくなります
- 口腔乾燥の方は、口腔ケアがしやすくなります

ポイント

- 力を入れずに指で軽く圧迫するように、優しく行いましょう

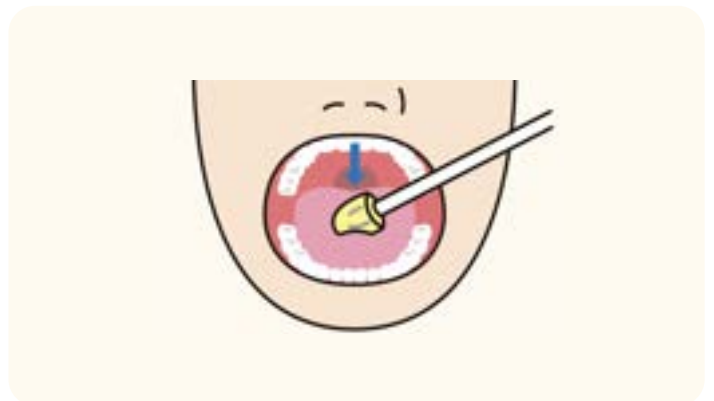
舌スポンジマッサージ

スポンジブラシを使った舌のマッサージです。

- 1 舌の上にスポンジブラシをあてます。



- 2 舌に負荷をかけるようにまっすぐ下へ5秒間押します。



- 3 この動きを3回繰り返します。



効果

- 舌に適度に負荷をかけることで、舌の筋力アップもできるストレッチです

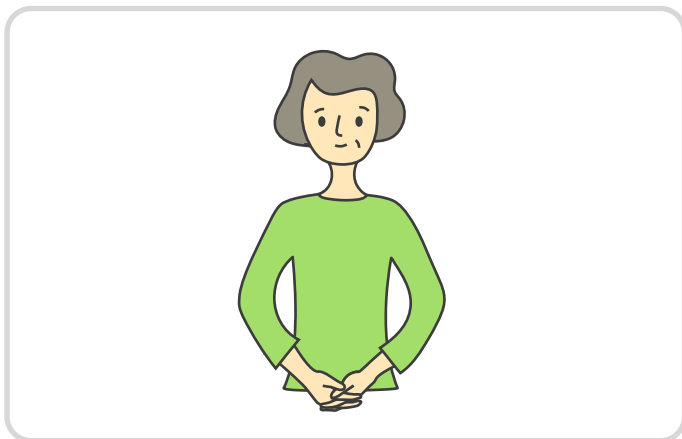
ポイント

- 冷水で湿らせたスポンジを使うことで適度な刺激を与えることができます

シルベスター呼吸

両腕を使って行う深呼吸の方法の1つです。

1 体の前で手を組みます。



2 ゆっくりと鼻から息を吸いながら両腕をゆっくり上げます。



3 ゆっくりと口から息を吐きながら両腕を下ろします。



効果

- 呼吸が浅い方は、ゆっくり深い呼吸が身につくようになります

ポイント

- 腕を動かす範囲は、痛くない範囲でおこないましょう
- 手を組みながら行うのがやりにくい場合は、呼吸に合わせてバンザイをするのも大丈夫です

顔のマッサージ

両手で顔全体に対して行うマッサージです。

1 顔全体を両方の手で覆います。



2 手のひらを使って、後ろから前に回してお口のまわりをマッサージします。



3 両側のほほを中心にマッサージします。



4 両方のこめかみのまわりをマッサージします。



効果

- 顔の筋肉をほぐして口を動かしやすくします

ポイント

- 入れ歯を使用している方は、入れ歯を外してから行います
- ついでに中指と人差し指を使い、こめかみも3秒×3回ほど圧迫しましょう。多くの方にとって、気持ちが良いと思われます

舌のマッサージ

手で舌をつまんで左右に動かすマッサージです。

- ① すべらないように舌をガーゼなどで包みます。



- ② 指で舌を優しく持って、前に引き出します。



- ③ ゆっくりと左右に5回ほど動かします。



効果

- 舌に適度なストレッチを行い動かしやすくします

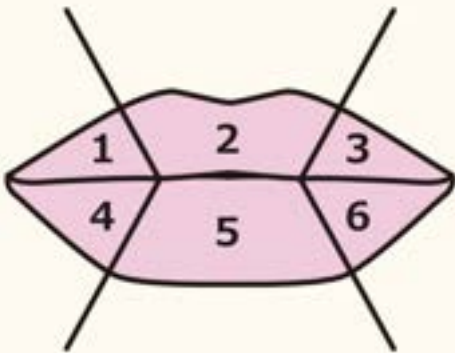
ポイント

- ガーゼ以外にも、綿素材の薄手の手袋をして行っても大丈夫です
- 舌を触られることに抵抗がある場合は、無理に触らず、ご自身で左右に動かすようにしましょう

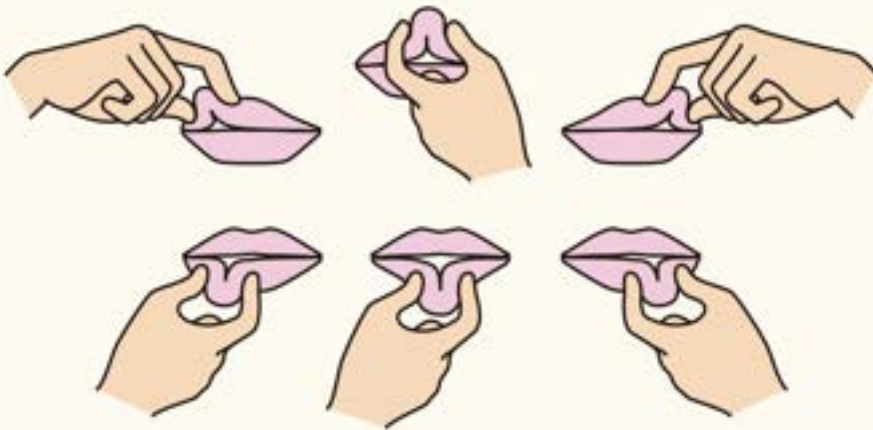
唇のマッサージ

唇をつまんだり伸ばしたりするマッサージです。

- 1 上下それぞれの唇を3分割します。



- 2 1カ所ごとに、親指と人差し指を使って5回ほど縮めたり伸ばしたりしてストレッチを行います。



効果

- 唇をほぐして動かしやすくします

ポイント

- 唇が乾燥している場合は、保湿剤やリップクリームを使用しましょう