

# 口腔機能体操（手順）

2017.04.17 RGD - Komae

## 1. 深呼吸 3回

## 2. 運動（前半）

(2-1) 首の運動 : ① 前屈後屈2回 ② 左屈右屈2回 ③ 左旋右旋2回

(2-2) 肩の運動 : ① 上げて下す3回 ② 前回し3回 ③ 後回し3回

## 3. マッサージ

(3-1) 首と肩 : ① 首の横・後 ② 肩 ③ 喉仏のまわり

(3-2) 唾液腺 : ① 耳下腺 ② 顎下腺 ③ 舌下腺

## 4. 運動（後半）

(4-1) 唇の運動 ① 「アー、ンー」3回 ② 「ウー、イー」3回

(4-2) 頬の運動 ① 片方膨らませる 左・右3回 ② 両方同時→すぼめる3回

(4-3) 舌の運動 ① 上・下 3回 ② 左・右 3回

(4-4) 喉の運動 おでこに手を当て押しつける。5つ数える 3回

5. 発声練習 「パ・タ・カ・ラ」 5回ずつ

6. 咳の練習 「エヘン。と咳の練習」 2回

7. 早口言葉 （今日の日付で選択）

8. 腹式呼吸 3回

# 深呼吸 3回

しん こ きゆう

(1-0) 深呼吸

鼻から吸って、口から吐きます。

- ① 前へ・後へ 2回
- ② 左へ・右へ 2回
- ③ 左向き・右向き 2回

(2-1) クビの運動

- ① 前へ倒します → 後ろへ倒します  
② 左へ倒します → 右へ倒します  
③ 左を向きます → 右を向きます

※ 出来るならば  
ご入居者とトイメンになるので、左右逆の動きで。  
(左と言いながら右に倒す→ 右と言いつつ左へ)

① 上げて・下ろす 3回

② 前まわし 3回

③ 後まわし 3回

(2-2) 肩の運動

- ① 上げて → 下ろす
- ② 前へ大きく回します
- ③ 反対に後ろへ回します

① くび（ヨコ→後）

② かた

③ のど（喉仏の周り）

① 両手で、首の横の筋肉をほぐします→次は後ろ

② 両方の肩をほぐします

③（片手で）喉仏の周りをほぐしてください

(3-1) 筋肉のマッサージ

① 耳下腺（もみあげ）  
じ か せん

② 顎下腺（エラの下）  
がっ か せん

③ 舌下腺（アゴの先）  
ぜっ か せん

① もみあげあたりの耳下腺を指の腹で円運動します。

② エラの下あたりの顎下腺を親指で押します。

③（②の続きで）そのまま顎の先の舌下腺まで押します。

④ 最後に出てきたツバをゴクンと飲み込んでください。

(3-2) 唾液腺マッサージ

①「アー・ンー」3回

②「ウー・イー」3回

- ① 大きく口を開けて「アー」、口を閉じて「ンー」と声を出します。  
「はい。アー、ンー」 「アー、ンー」 「アー、ンー」
- ② 口をとがらせて「ウー」、横に広げて「イー」と声を出します。  
「はい。ウー、イー」 「ウー、イー」 「ウー、イー」

(4-1) 唇の運動

# ほっぺたをふくらませる

① 左・右

② 両方 → すぼめる

① ほっぺたを片方ずつ膨らませます。

「はい。左・右、左・右、左・右」

② 次は両方膨らませまで、その後すっぱい時のようにすぼめます。

「はい。膨らませて・すぼめて、膨らませて・すぼめて、膨らませて・すぼめて。」

(4-2) 頬の運動



① 上 ・ 下 3回

② 左 ・ 右 3回

できるだけ、舌を大きく動かしましょう。

① 舌を上下に動かします。「はい、上・下、上・下、上・下。」

② 次は左右に動かします。「はい、左・右、左・右、左・右。」

(4-3) 舌の運動

# おでこに手を押し付け

## 五つ数える 3回

(4-4) 喉の運動

(喉の筋肉をつけ、飲み込みやすくする運動)

おでこに片方の手を当てて、頭と手で押し合います。

「5つ数えます。はい、1・2・3・4・5。」 3回繰り返す

パ・タ・カ・ラ

出来るだけ大きな声を出してください。（職員が指を折って回数を数えてみせる。）

- ① パンダのパを5回言います。 「はい。パ・パ・パ・パ・パ」
- ② 田んぼのタを5回言います。 「はい。タ・タ・タ・タ・タ」
- ③ カラスのカを5回言います。 「はい。カ・カ・カ・カ・カ」
- ④ ラッパのラを5回言います。 「はい。ラ・ラ・ラ・ラ・ラ」
- ⑤ 最後にパタカラを5回 「はい。パタカラ・パタカラ・パタカラ・パタカラ・パタカラ。」

(5-0) 発声練習

「エヘン」2回

(6-0) 咳の練習

「せき」の練習をします。息を吸って～。はい、エヘン。  
もう一回息を吸って～。はい、エヘン。

今日の

早口言葉

(7-0) 早口言葉

今日の日付に合わせて、別紙を参照してください。

① すう（お腹ふくらむ）

② はく（お腹へこみます）

3回

心と体をリラックスさせます。（自律神経の働きを整えます。）

- 両手をお腹に当ててください。
- 鼻から吸って、おなかが膨らんでいるか手で感じてください。
- 口からゆっくり吐きます（吸う時の2倍の時間をかける）。  
その時にお腹がへこんでいることを感じてください。

(8-0) 腹式呼吸