

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