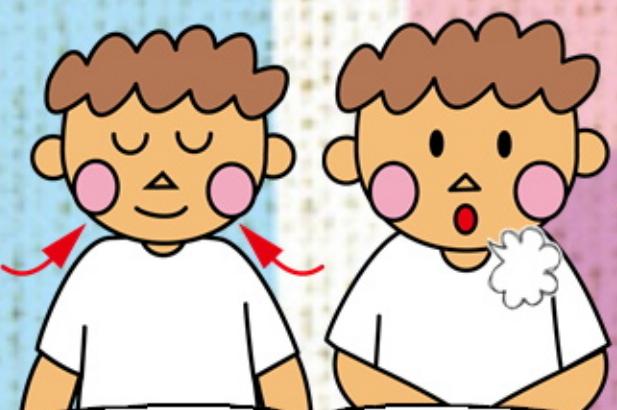


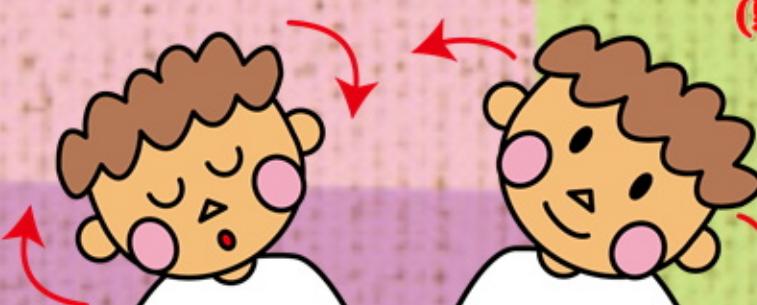
食事の前の準備体操に…。やってみよう！口腔体操の動画はこちら→

(動画再生時間 約5分)



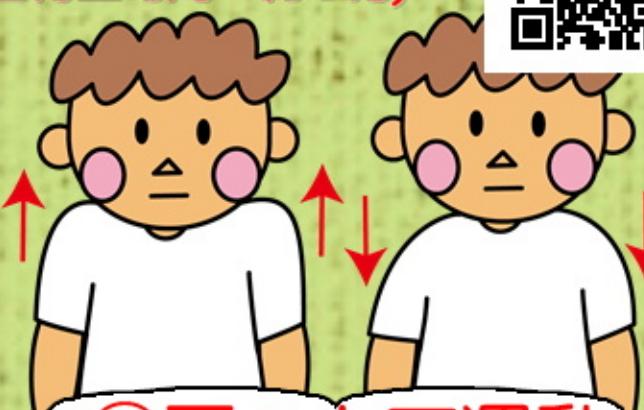
### ①深呼吸

鼻から息を吸って、ゆっくり口から吐く。



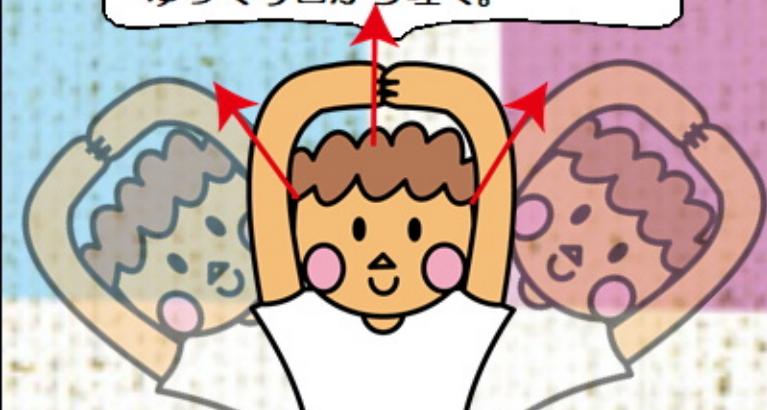
### ②首の運動

ゆっくりと首を回す。  
正面を向き首を左右に倒す



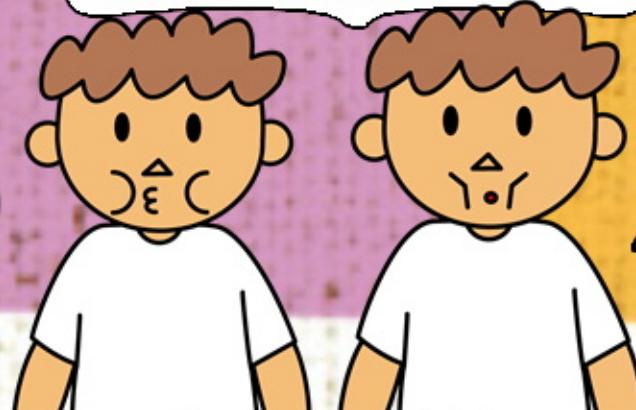
### ③肩の上下運動

痛みがないように両肩を  
ゆっくり上げて、おろす



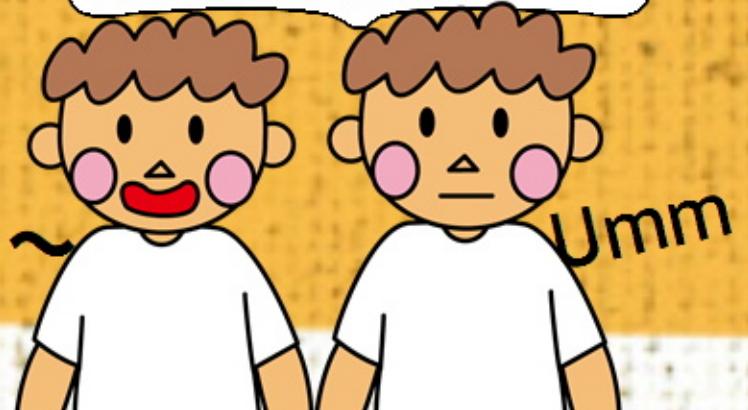
### ④胸郭の運動

手を頭の上で組んで背伸び。  
そのまま左右に倒して背伸び



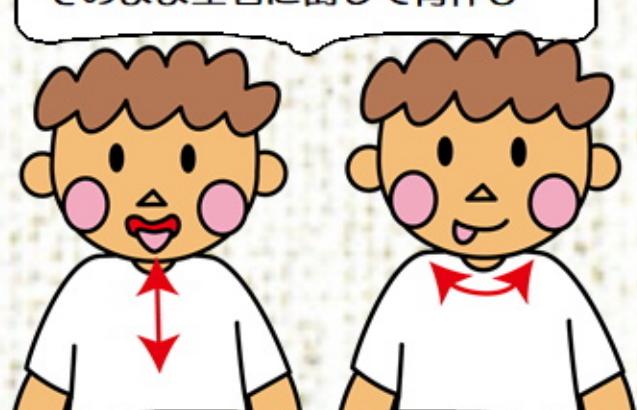
### ⑤頬の体操

頬を2,3回づつ膨らませたり  
ひっこめる。 TaTaTa



### ⑥口の体操

口を「あー」と大きく開ける。  
口を「んー」としっかり閉じる。



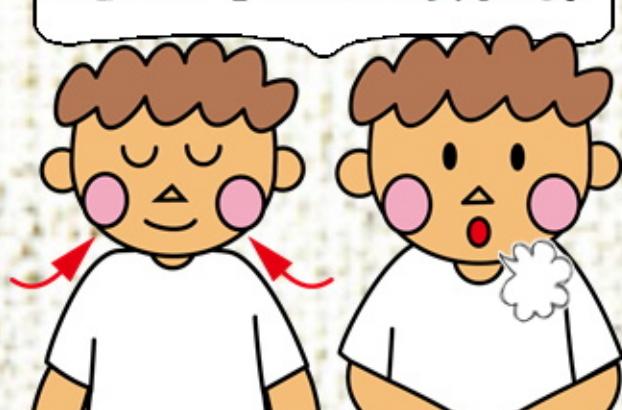
### ⑦舌の体操

舌を前後に出し入れする。  
舌で左右の口角を触る。



### ⑧発声訓練

パパパ…タタタ…カカカ…と  
ゆっくり声を出す。



### ⑨深呼吸

最後にもう一度深呼吸！鼻か  
ら吸って、口から吐く。

#### 悪い例



猫背で不安定  
腰に負担がかかる

テーブルの高さが  
極端に高すぎる

足元が安定していない  
床に足がついていない

#### 良い例



首と背中が  
安定している

適切な高さの  
テーブル

足元が安定している  
床に足がついている

### 気にしてますか？食事の姿勢

ご飯を食べる時の姿勢に気を付けていますか？

食べ物の工夫だけでなく、ご飯を食べるときの姿勢にも、意識を向けましょう。

垂直に椅子に座り、アゴを軽く引いた姿勢が良いとされています。



### 使ってみよう！ ペーシングボード

話す速度が速くなる方や、ろれつが回りにくい方は、「ペーシングボード」を使ってみましょう。

色で分けられている板を指でタップしながら発音することで、発音のペースがゆっくりとなり、聞き取りやすくなることがあります。

作成が難しい場合は、指を折りながら発音することで代用できます。

※記載の運動は体調に合わせて無理なく行ってください。