

お口の体操

—練習帳②—



内容の紹介

- 構音障害や嚥下障害のリハビリに用いられている練習の一部です。
- 自主練習にご活用ください！

※構音障害:麻痺等の理由により、発音が不明瞭になってしまう状態。

※嚥下障害:咀嚼や飲み込みに問題をきたしている状態。

練習の一覧表！

- ⑥ 手の上げ下げ運動
- ⑦ 肩の上げ下げ運動
- ⑧ 肩の前・後ろ回し運動
- ⑨ 胸郭の運動

はじめにお約束。

※本人の意向に沿い、無理なくできるものを選んでください。

何事も無理は禁物です。

※痛みがない程度でやってみましょう。

※回数は目安です。自分にあった回数で行ってください。

疲れすぎない程度がいいでしょう。

楽に、楽しくやりましょう！

⑥ 手の上げ下げ運動

回数：3～5回

①②を交互に繰り返します

①手をゆっくり上に上げます。

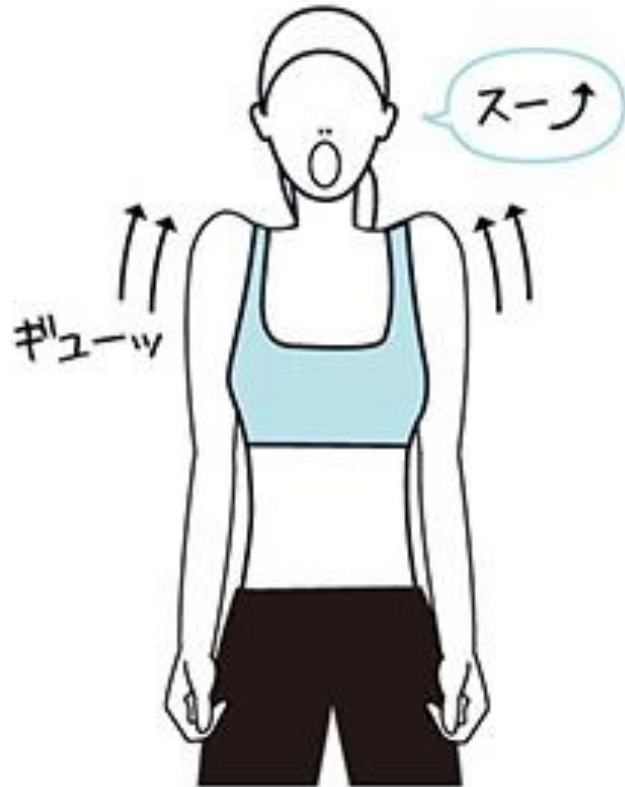
②手をゆっくり下に下げます。



⑦ 肩の上げ下げ運動

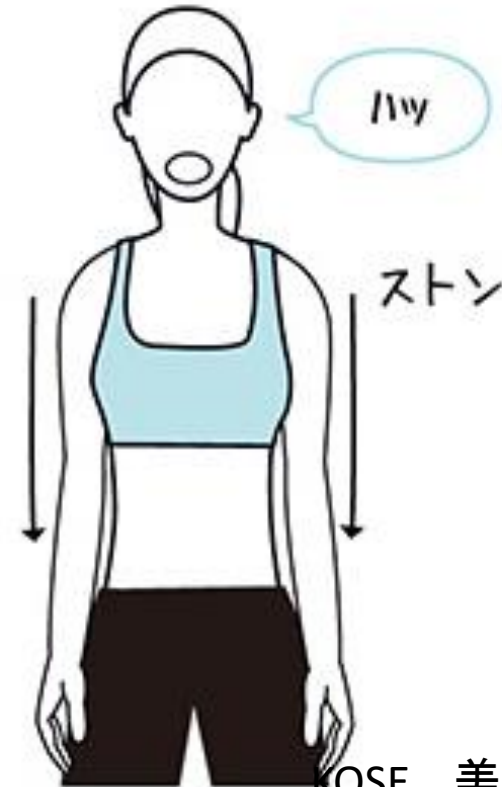
回数: 3~5回

- ① 肩と耳を近づけるように
グューツと肩をすぼめます



①②を交互に繰り返します

- ② ハッと息を吐き出すと同時に
肩をストンと下ろします

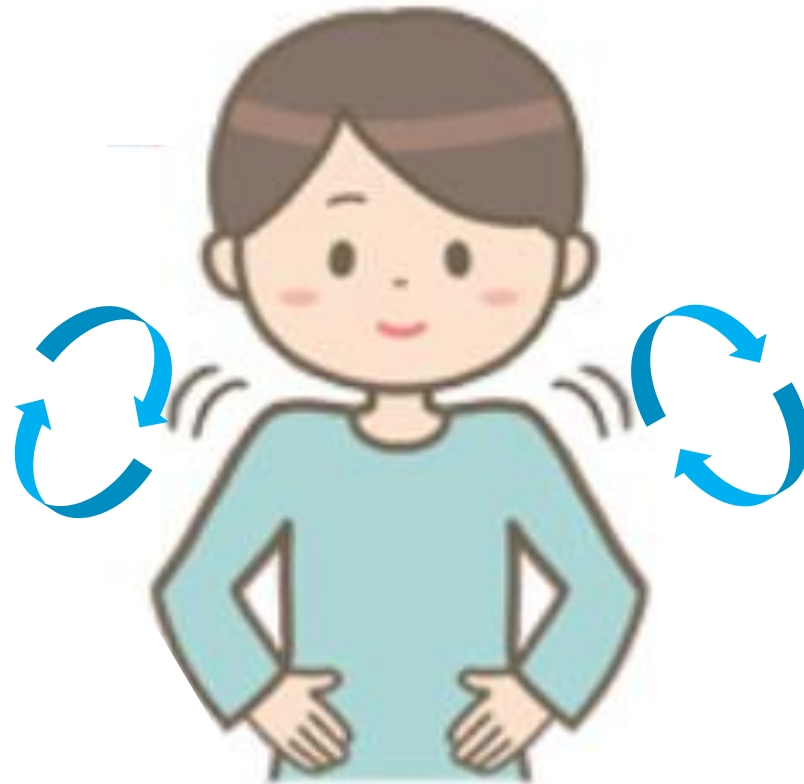


⑧ 肩の前・後ろ回し運動

回数：3～5周

①肩を前回しします。

②肩を後ろ回しします。



⑨ 胸郭の運動

回数：3～5往復

②③を交互に繰り返します

両手を頭上で組んで体幹を左右側屈をします

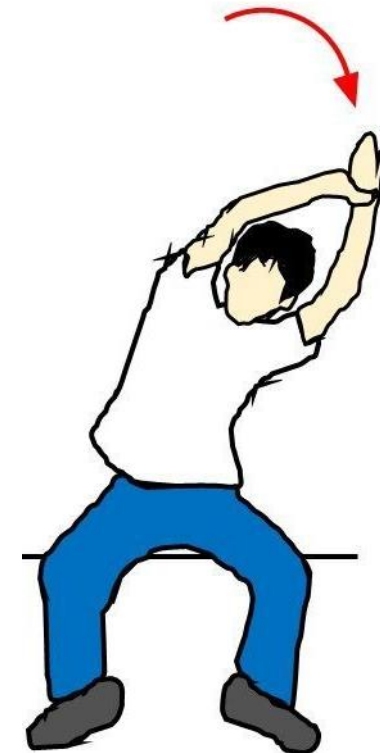
①両手を組んで上に



②そのままゆっくり左に倒す



③次はゆっくり右に倒す



引用・参考文献

- 日本摂食嚥下リハビリテーション学会医療検討委員会：
訓練法のまとめ(2014版),日摂食嚥下リハ会誌 18(1):55-89, 2014
- 「首のこり」に効くストレッチ
<http://www.shaho-net.co.jp/kikustretch/month6/index.html>
- イスに腰掛けたままでOK! つらい「首こり」をほぐすストレッチ
<https://www.suntory-kenko.com/contents/aginglabo/sports/17/>
- KOSE 美容情報サイト
https://www.kose.co.jp/kose/aging_other/other09.html
- ダイエットをサポートするセラピストブログ
- 国立循環器研究センター 循環器病情報サービス
- 看護roo! 看護師イラスト集