お口の体操
ー練習帳①ー

訪問看護ステーション　ひまわり

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！

① 口すぼめ深呼吸

② 首のねじり運動

③ 首の左右運動

④ 首の前後運動

⑤ 首の回旋運動

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！

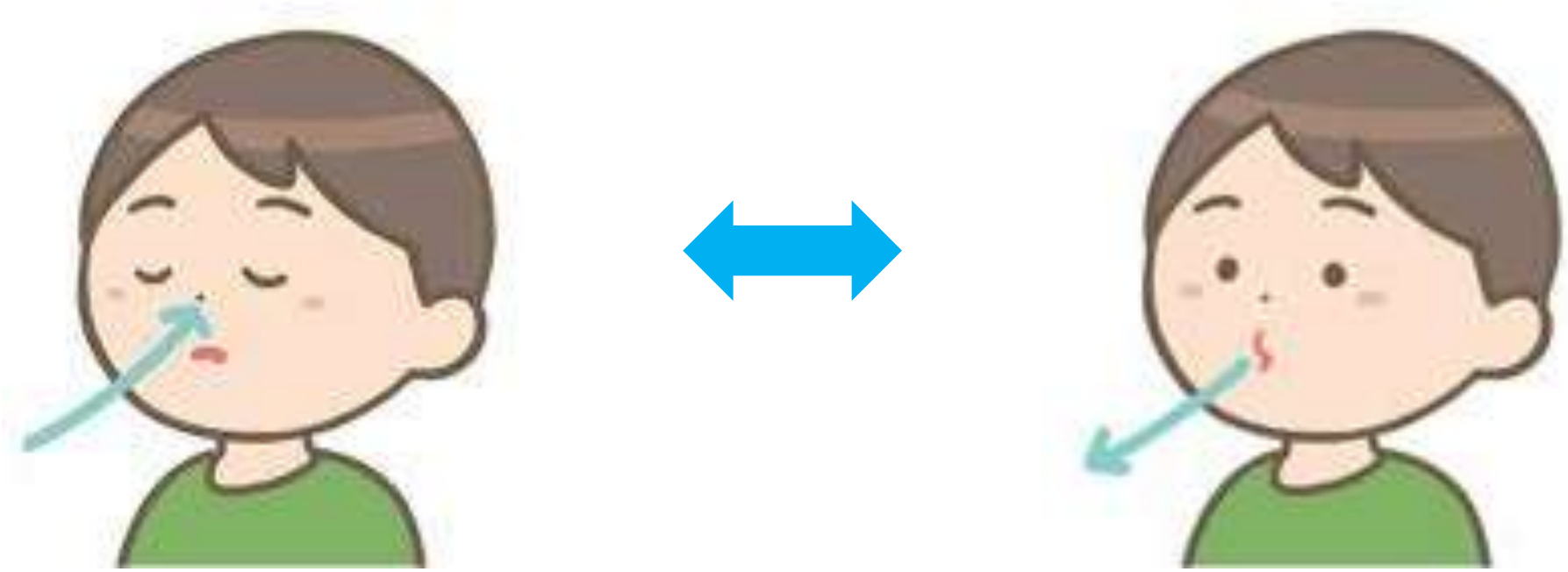
① 口すぼめ深呼吸

回数：3～5回

①②を交互に繰り返します

①鼻から息を吸う

②口をすぼめて
口から息を吐く



看護roo! 看護師イラスト集 より引用

② 首のねじり運動

回数：3～5往復　1回を3秒数える

①②を交互に繰り返します

①あごを右肩に近づけるように
首を右に振ります。

②反対も同様に左肩に近づけるように
首を左に振ります。

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　より引用

③　首の左右運動

回数：3～5往復　1回を3秒数える

①②を交互に繰り返します

①首を右に傾けます。

②反対も同様に、左へ傾けます。

「首のこり」に効くストレッチ　より引用

④　首の前後運動

回数：3～5往復　1回を3秒数える

①②を交互に繰り返します

①あごを胸に付けるように
頭を下げます。

②あごをゆっくり上げ、頭の重さを利用して
首を後ろに倒します。

「首のこり」に効くストレッチ　より引用

⑤　首の回旋運動

回数：それぞれ3～5周ずつ

①首を時計回りに回します

②次に逆の方向に回します

看護roo!　看護師イラスト集　より引用

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