お口の体操
ー練習帳③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！

⑩　開口運動

⑪　口唇の突出・横引き運動

⑫　頬を膨らませて、へこませる運動

⑬　舌の前後運動

⑭　舌の左右運動

⑮　舌の上下運動

⑯　舌の回旋運動

⑰　パ、タ、カの発音練習

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！

⑩　開口運動

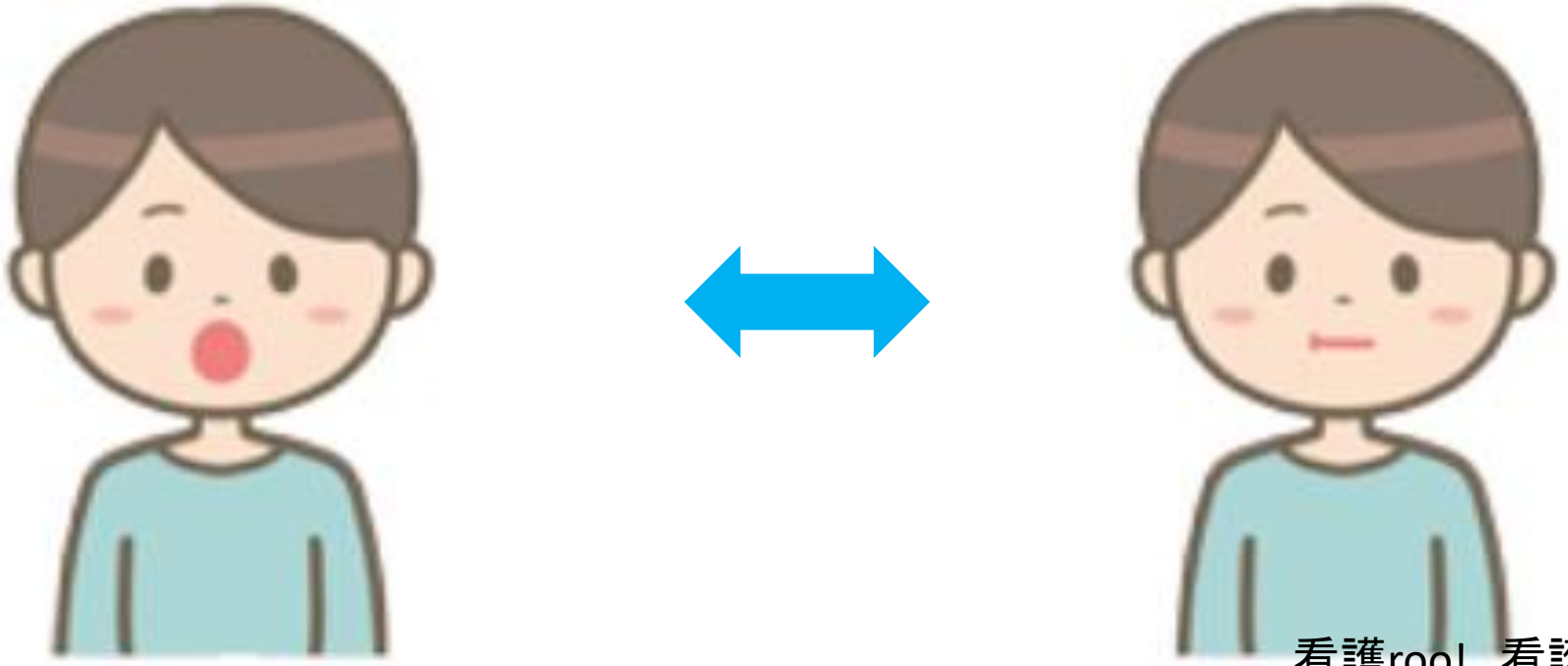
回数：5～10回

リズムよくやってみましょう♪

①②を交互に繰り返します

①「あー」と声を出しながら
大きく口を開けます。

②「んー」と声を出しながら
口を閉じます。



看護roo!　看護師イラスト集　より引用

⑪　口唇の突出・横引き運動

回数：3～5回

リズムよくやってみましょう♪

①②を交互に繰り返します

①「うー」と声を出しながら
口をすぼめて前に突き出します。

②「いー」と声を出しながら
口を横に引きます。

看護roo!　看護師イラスト集　より引用

⑫　頬を膨らませて、へこませる運動

回数：3～5回

リズムよくやってみましょう♪

①②を交互に繰り返します

①頬を膨らませる

②頬をへこませる

国立循環器研究センター　循環器病情報サービス　より

⑬　舌の前後運動

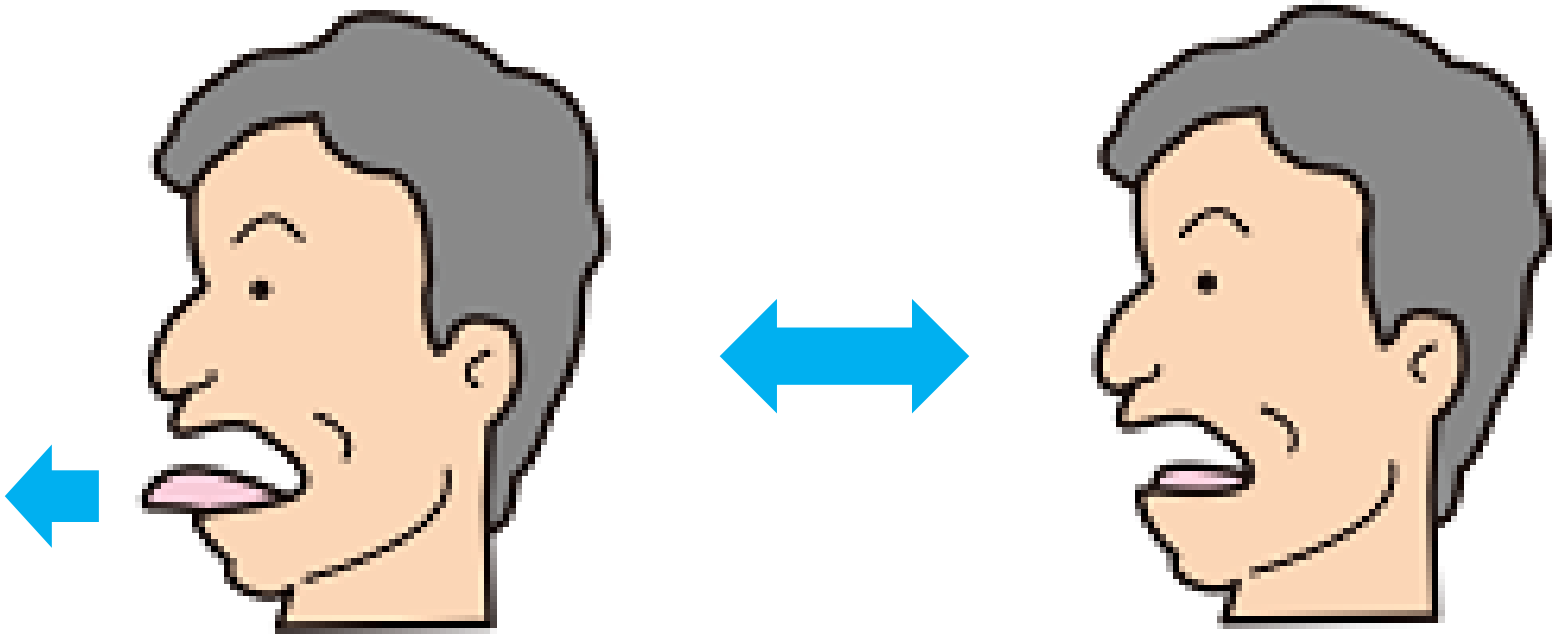
回数：3～5回

リズムよくやってみましょう♪

①②を交互に繰り返します

①舌を唇より前に出す

②舌を引っ込める



国立循環器研究センター　循環器病情報サービス　より

⑭　舌の左右運動

回数：3～5回

リズムよくやってみましょう♪

①②を交互に繰り返します

①舌を左の口角につけます

②次に、舌を右の口角につけます

看護roo!　看護師イラスト集　より引用

⑮　舌の上下運動

回数：3～5回

リズムよくやってみましょう♪

①②を交互に繰り返します

①舌を上にあげます
（上唇を舐めるイメージ）

②次に、舌を下にさげます
（下唇を舐めるイメージ）

看護roo!　看護師イラスト集　より引用

⑯　舌の回旋運動

回数：3～5周

リズムよくやってみましょう♪

①舌を時計回りに回します

②次に逆の方向に回します

⑰　パ、タ、カの発音練習

回数：3～5回

リズムよくやってみましょう♪

それぞれの音をはっきりと発音しながら10回言いましょう。
10回を１セットとして3～5セットしましょう。

唇の運動　　：「パ」を「パパパ・・・」という風に10回！

舌の運動　　：「タ」を「タタタ・・・」という風に10回！

喉の奥の運動：「カ」を「カカカ・・・」という風に10回！

最後に　口すぼめ深呼吸

回数：3～5回

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

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