

部位別運動・体操とその効果

運動・体操	主に期待される効果
①舌の体操・運動	舌の筋力向上、舌運動機能の改善
②呼吸器の運動	肺活量増加・呼吸機能の改善
③口唇閉鎖に関係した運動	食べこぼしの改善、口唇閉鎖機能の向上
④下顎の運動	かむ力の向上
⑤顔面体操（表情筋の訓練）	表情の若返り
⑥口輪筋の運動	発音・嚥下の改善