

## 6 口輪筋の運動

### 発声訓練・構音訓練

【人数】 1人以上

【材料】 不要

【方法】

- ① 「パ、パ、パ」、「タ、タ、タ」、「カ、カ、カ」、「パ、タ、カ」を10～20回連続で大きな声で言う。
- ② 慣れてきたら、徐々に速く言う。



- ★ 「パ」の音は、唇をしっかり閉じることで発音される。
- ★ 唇をしっかり閉じることができなければ嚥下することは難しい。  
唇をしっかり閉じることは食べるために重要。
- ★ 「タ」の音は、舌の前方が口蓋に触れて発音される。
- ★ 嚥下する時は、舌の先で強く口蓋を押している。上手に嚥下するためには、舌の前方の動きが重要。
- ★ 「カ」の音は、舌の後方が口蓋の奥の方に触れて発音される。
- ★ 咽頭の前側の壁は、舌の奥の方に続く舌根部である。嚥下の際、舌根が下がり食塊は咽頭に送り込まれる。舌根部の機能が嚥下の際には重要。

### ほっぺたフウセン

【人数】 1人以上

【材料】 不要

【方法】 頬をフウセンのように伸び縮みさせる。

- ① 頬をふくらませて、舌を上あごに押しつけ、口から息がもれないようにこらえる。
- ② 次に、息を吸うように口をすぼめる。
- ③ ①②の動作を3回繰り返す。

- ★ 頬の張る感覚が判るか確認をとりながら行う。



### 早口言葉を話すのもよいです

### 歌(童謡)を歌うこともよいです