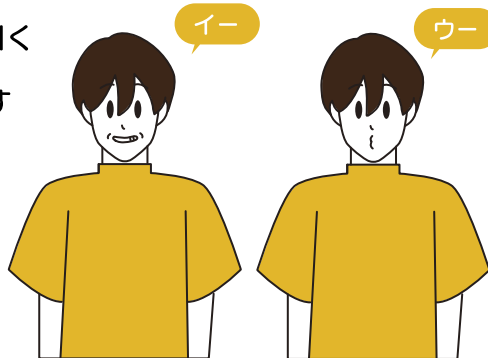


# 01 口の運動

- 1 イーの口：唇を横に（左右）にしっかりと引く
- 2 ウーの口：唇を前にとがらすように突き出す



# 02 発声練習（発声の練習：パンダのたからもの）

- 1 唇を意識して「パ・パ・パ、ピ・ピ・ピ・・・」
- 2 舌の前方に力を入れて「タ・タ・タ・タ・タ・・・」
- 3 舌の奥に力を入れて「カ・カ・カ・カ・カ・・・」
- 4 舌の先に力を入れて「ラ・ラ・ラ・ラ・ラ・・・」



# 03 舌の回転運動

- 1 舌をぐるぐる回す。（右回り・左回り）



## お口の健康体操

最近、食事中にむせることが増えてきていませんか？  
加齢とともに飲み込む力が弱くなっています。  
食事の前に数分で行える体操で、誤嚥を予防していきましょう。

- ★発声訓練は「大きな声で」・「一文字ずつ」・「はっきりと」意識して声を出すようにしましょう。  
慣れてきたらできるだけ早く、繰り返し発声すると、より効果的です
- ★食事の際にむせることが多くなってきたなど、飲み込みに不安がある方は気軽に戸畑リハビリテーション病院の「えんげ外来」までご相談ください。

Point!