

おくちの体操

お口周りの筋力を上げて、噛む力のアップをはかり、
食べてもむせにくい体を作りましょう！！

準備体操

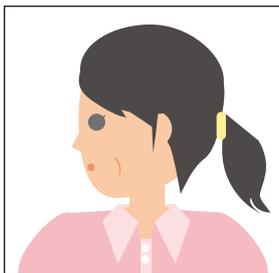
～椅子に深く座り、姿勢を正してリラックスした姿勢で行いましょう！～

① 深呼吸 〈各2回〉



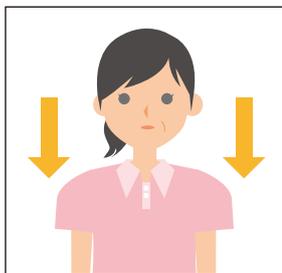
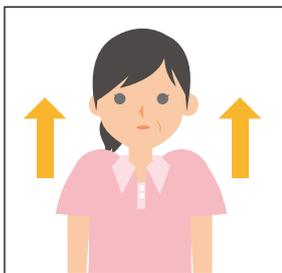
- お腹に手をあてて鼻から息を吸います
- 口から吐きます

② 首のストレッチ 〈5秒ずつ 各2回〉



- 左側を向いて5秒数えます
右側も同様に行ないます
- 首を前に倒し5秒数えます
後方も同様に行ないます
- 左手で頭の右側を軽く押さえ
左に倒し5秒数えます
右側も同様に行ないます

③ 肩のストレッチ 〈3秒ずつ 2回〉

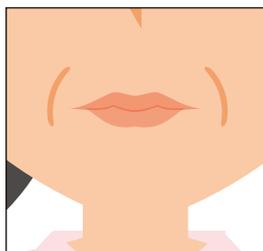


- 両肩を上挙げ
3秒数えたら
ストンと落とします



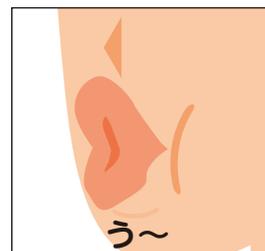
おくちの体操

① 口の開閉 〈10回〉



口を大きく開けて、「あ〜」と言ったら
口を閉じます

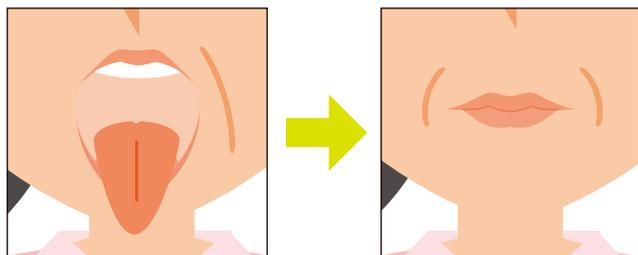
② 唇の運動 〈10回〉



唇を大きく横に引き「い〜」と言ったら
唇をすぼめて「う〜」と言います

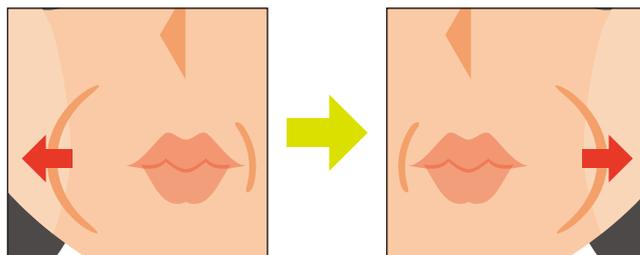
3 舌の運動

〈舌全体 10回〉



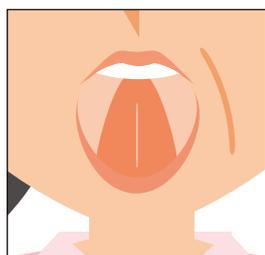
大きく口をあけ、舌を前に出し
「え～」と言ったら舌を戻します

〈舌先① 交互10回〉



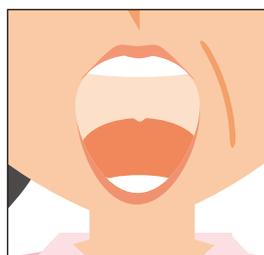
舌先で左の頬の内側を強く押します
右頬の内側と交互に行います

〈舌先② 交互5回〉



大きく口を開けて
舌先を前歯の裏に
つけます
上下交互に行います

〈舌の奥 5回〉



大きく口を開けて
「か！」と言います

4 発声の練習 〈各2回〉



- 大きく息を吸って大きな声で「あ～」と10秒伸ばします
- 声の高さを

低 → 高、高 → 低 と変えます



唇の形や舌の
位置を意識して
みましょう

5 発音の練習 ゆっくり→早く

- 唇を使う音 「ば・ぴ・ぷ・ぺ・ぽ」
- 舌先を使う音 「た・ち・つ・て・と」
- 舌の前方を使う音 「ら・り・る・れ・ろ」
- 舌の奥を使う音 「か・き・く・け・こ」

6 発音の練習 (応用) テンポよくはっきりと言ってみましょう!

ばぴぷぺぽ ぴぷぺぽば ぷぺぽばぴ ぺぽばぴぷ ぽばぴぷぺ
 たちつてと ちつてとた つてとたち てとたちつ とたちつて
 らりるれろ りるれろら るれろらり れろらりる ろらりるれ
 かきくけこ きくけこか くけこかき けこかきく こかきくけ

7 早口言葉

ひばりぴよびよ ぱぴぷぺぽ たこあげたかく たちつてと
 きれいなあじさい らりるれろ けやきなみきで かきくけこ