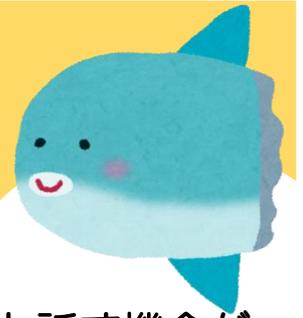


まんぼう通信

令和3年10月1日 No.81



皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

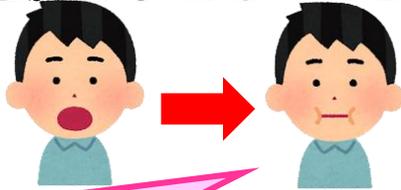
長引く外出自粛の影響により、自宅で過ごすことが増え、人と話す機会が減少した方が多いのではないのでしょうか。話す機会が減ると**口腔機能の低下**が起きます。今回は口腔機能を維持するための運動をお伝えします。

◎口腔機能低下すると、、、

- ・口の中が汚れる、乾く
- ・滑舌が悪くなる、食べこぼす
- ・食べ物が口に残る
- ・食事の時にむせる
- ・薬が飲みにくくなる

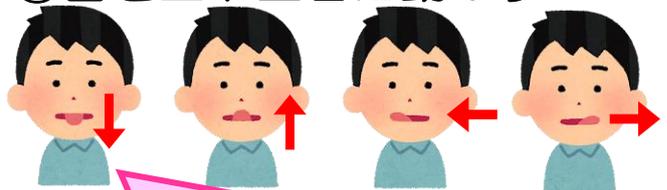
口・舌の運動

①頬を膨らませる・へこませる



しっかり口を閉じて
おもいきり頬をふくらませましょう

②舌を上下左右に動かす



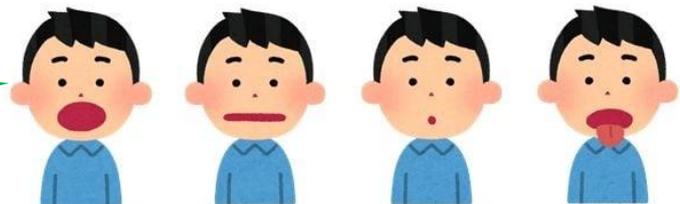
できるだけ大きく動かしましょう

発声練習

①「あ・い・う・べ」体操



口を大きく開けて、
ゆっくり行いましょう



②「パ・タ・カ・ラ」体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」を5個ずつ続けて3回発音します。
(例)「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」



③早口ことば

やってみよう!

- ・なまむぎ なまごめ なまたまご
- ・となりのきゃくは よくかきくうきゃくだ

最初はゆっくりから
挑戦してみましよう!

一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団
気仙沼訪問リハビリステーション・気仙沼訪問看護ステーション

管理者：小野寺 裕志

管理者：阿部 孝子

TEL：0226-25-8323

FAX：0226-25-8324