



日野市健康課 (監修 日野市ひのかめかめごっくん大作戦協議会)
電話：042-581-4111 FAX:042-583-2400

準備体操

飲み込む力をアップします



- ①手はお腹にあて、鼻から息を吸い込み
口をすぼめて息をはきだす
- ②首を左右に傾げる
- ③左右に横を向く
- ④頭を大きくまわす
- ⑤肩の上下運動
- ⑥上体を左右に倒す

約5分

唾液腺マッサージ

唾液の分泌を良くすることで、飲み込みやすくします

<耳下腺>



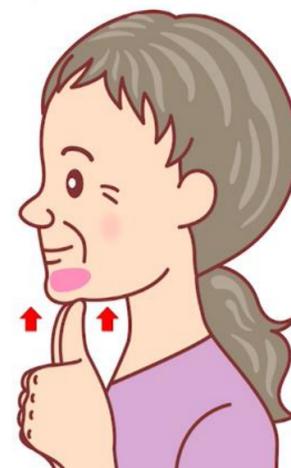
指4本で耳の前の
頬を後ろから前へ
マッサージ

<顎下腺>



あごの骨の内側の
柔らかい部分を
押す

<舌下腺>



親指であごの下から
上に向かってつき
上げる

約3分

舌体操

舌の筋肉をきたえ、飲み込む力をアップします

<口を開けて>



- ①舌の先に力を入れ、出したり、引っ込めたりする
- ②舌をできるだけ前に出して、左右に動かす
- ③舌を左回り、右回り、口の周りをなめるように回す
- ④舌を出して鼻の頭や、あごをなめるように上へ下へと動かす

<口を閉じて>



- ①舌で上唇を押す
- ②舌で下唇を押す
- ③舌で左右の頬を押す
- ④唇の内側をなめるように回す

約8分

パタカラ体操

唇と舌をきたえます

それぞれ10秒間でできるだけ早く繰り返します



<発音のポイント>

- パ** 唇をしっかりと閉じる
- タ** 上あごから下あごへ舌を打ちつける
- カ** のどの奥を閉め、力を入れる
- ラ** 舌先を上の前歯の裏につける

約3分

顎持ち上げ体操

のどの周囲の筋肉をきたえます

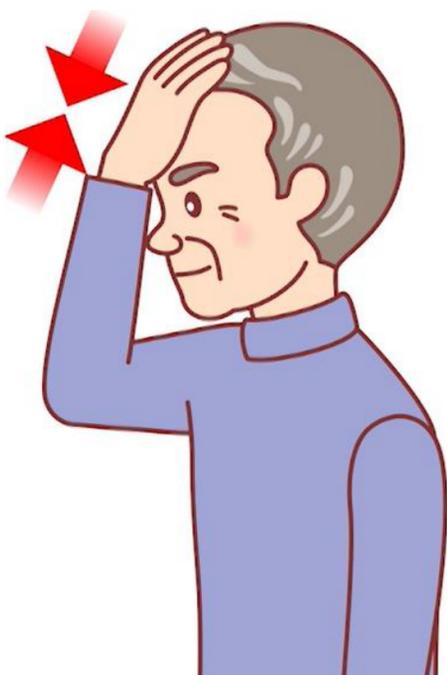


- ①下を向いて力いっぱいあごを引く
- ②下あごに両親指を当てて、力いっぱい押し返す
- ③のど仏周辺に力が入る状態を5秒間キープする

約2分

嚥下おでこ体操

のどの筋肉をきたえます



- ①おでこに手の付け根を当て、手とおでこを押し合う
- ②おへそをのぞき込むように、おでこを下方向へ
- ③のど仏周辺に力が入るようにして5秒間キープする

約2分