

嚥下体操



【口の体操】

- ①口を大きく開ける・閉じるを
10回繰り返す
- ②口を大きく開けたままにする
(10秒×3回)
- ③「イ」と「ウ」を
10回繰り返す
- ④頬を膨らます・へこませるを
5回繰り返す
- ⑤まっすぐ前に舌を出す(10回)
- ⑥舌を出したままにする
(10秒×3回)
- ⑦舌を左右に動かす(10回)
- ⑧舌を上下に動かす(10回)
- ⑨唇を1周舐める
(右回り5回・左回り5回)

※鏡で自分の舌を見ながら行いましょう

【パタカラ体操】

- ①「パパパパパ…」
- ②「タタタタタ…」
- ③「カカカカカ…」
- ④「ラララララ…」
- ⑤「パタパタパタ…」
- ⑥「パカパカパカ…」
- ⑦「タカタカタカ…」
- ⑧「カラカラカラ…」
- ⑨「パタカパタカ…」
- ⑩「タカラタカラ…」
- ⑪「パタカラパタカラ…」

※ゆっくり・はっきり言うことを心掛けましょう

