

# 口腔機能の向上訓練(間接的)

【4呼間のリズムで行う】

メニュー	
1	深呼吸(2回)
2	首ストレッチ(各2回)
3	肩ストレッチ(4回)
4	口開閉(各4回)
	頬ストレッチ(各4回)
	ア・イ・ウ・エ・オ(各4回)
5	前後・左右(各2回)
	舌押し(上下唇・左右の頬各2回)
	舌打ち(16回)
6	構音訓練(パタカラ各8回発音2セット)
7	咳訓練(2回)
8	声帯強化訓練(エイエイオー各4回)
9	唾液腺マッサージ(耳・顎・舌下腺各4回)
10	唾液嚥下(3回)
11	深呼吸(2回)
12	季節の歌

1. 深呼吸		2. 首ストレッチ		3. 肩ストレッチ	
4. 口唇・頬訓練				5. 舌訓練	
舌訓練			6. 構音訓練		7. 咳訓練
8. 声帯訓練		9. 唾液腺マッサージ		10. 唾液嚥下	
11. 深呼吸		12. 季節の歌			