

# はっきり発音・早口言葉

発音することがお口のトレーニングに！

“言葉話すこと”と“飲み込み”は同じ筋肉を使うことが多いので、お口の機能低下や誤嚥を防ぐために、発音の練習をすることはとても大切です。また発音の練習をすることで、唾液がよく出るようにもなります。

発音するときにはできるだけ意識的に唇や舌を動かしましょう！

## 早口言葉の効果

- ・呼吸をコントロールする力を高める
- ・唇を閉じる力を高める
- ・舌の運動能力を高める
- ・口の周りの筋肉をほぐし、飲み込みの機能を高める



口腔

はっきり発音・早口言葉

### 初級編

なまむぎ なまごめ なまたまご  
『生麦 生米 生卵』



うらにわには にわ にわにはにわ にわとりがいる  
『裏庭には 二羽 庭には二羽 鶏がいる』

### 中級編

ぼうずがびょうぶに じょうずにぼうずのえをかいた  
『坊主が屏風に 上手に坊主の絵を描いた』

こつそしょうしょう そしょう しょうそ  
『骨粗鬆症 訴訟 勝訴』

### 上級編

とうきょうとつきよ きよかきよくきよくちょう のきよか  
『東京特許 許可局局长 の許可』

おあやや おやに おあやまり おあやや やおやに おあやまりと おいしい  
『お綾や親にお謝り お綾や八百屋にお謝りとお言い』

はじめは、ゆっくり・はっきり ⇒ 大きな声で ⇒ だんだん早く！

# 摂食嚥下機能について

美味しく食べるために

## 摂食嚥下とは？

食べ物を認識して口に取り込み、嚥んで飲み込み、食べ物が胃に至るまでの一連の動き。

### 摂食嚥下の5段階

認知期(先行期)

口へ運ぶ量や早さ、嚥む力を予測・決定する

準備期

食べ物を嚥み砕き、飲み込みやすい形にする

口腔期

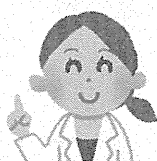
食べ物を口から喉に送り込む

咽頭期

食べ物を嚥下反射により喉から食道に送り込む

食道期

食べ物を食道から胃に送り込む

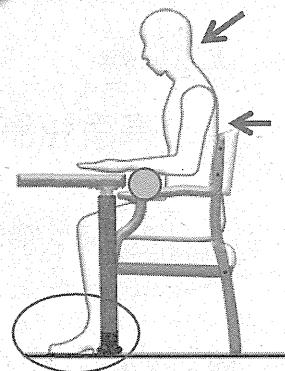


嚥む力や食べる能力を維持・向上させることは、食べにくい食材を減らしバランスよく食事することや、行動範囲を広げること(外食や旅行)につながります

※加齢や色々な疾患により、この機能は障害されることがあります

### 美味しく食事をするための環境づくり

1. やや前かがみの姿勢
2. 背筋はまっすぐ90度に伸ばす
3. 両足は床にぴったりとつける
4. 体とテーブルの間に握りこぶし1つ分くらいのすき間をつくる



口腔

摂食嚥下機能について

# 噛む力

噛むことには、たくさんの効果があります！

- ✓脳を活性化させる
- ✓運動機能を向上させる
- ✓顔が引き締まり、小顔効果
- ✓家族への影響
- ✓唾液の分泌促進



咀嚼能力が低い方は高い方に比べて、歩行速度が遅く寝たきりになりやすいという報告や、噛み合わせの無い方は転倒しやすいという報告があります。噛む力を維持することは、運動機能を維持し寝たきりの予防につながります。

## 咀嚼力(噛む力)の低下とは

**器質性咀嚼障害**…「歯が無い」「義歯が合わない」などで  
「うまく噛めない」という状況

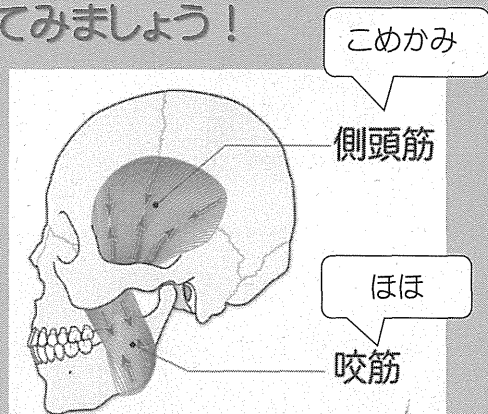
★ 改善→**入れ歯を含めた歯科の受診・治療が必要**

**運動障害性咀嚼障害**…加齢や脳血管疾患などの症状により、  
咀嚼にかかわる神経や筋肉の機能が  
低下し、噛むことが困難となっている状況

★ 改善→**筋機能の改善に向けた取り組みが必要**

## 咀嚼に関わる筋肉を触ってみましょう！

頬やこめかみの辺りを指で触ってみてください。奥歯でグッと噛みしめた時に指が押される感触・膨らみがありますか？



しっかり噛んで、噛みしめる筋力アップ！



口腔

噛む力

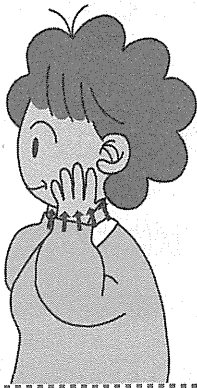
# ① 唾液腺マッサージ

三大唾液腺を刺激することにより、  
唾液の分泌を促進します。



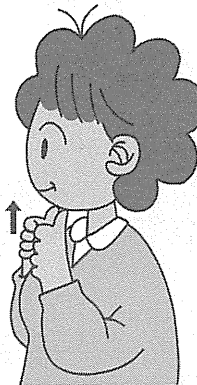
## ●耳下腺への刺激● 目安:10回

人差し指から小指までの4本を頬と耳たぶの間にあて、上の奥歯あたりを後ろから前に円を描くように回します。



## ●顎下腺への刺激● 目安:各5回

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5ヶ所くらいを順番に押しします。



## ●舌下腺への刺激● 目安:10回

両手の親指の腹で、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくり押します。

\*力を入れると、たくさん唾液が出るわけではありません。

あまり強く押しすぎないようにしましょう！

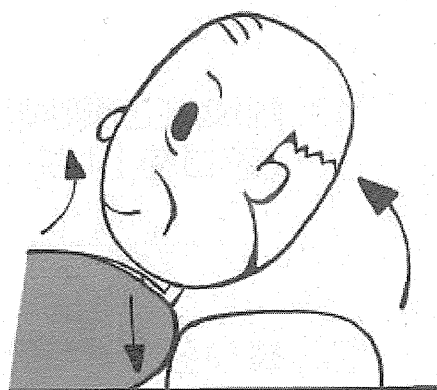


口腔

① 唾液腺マッサージ

## ② 食道訓練(シャキア訓練)

食道のまわりの筋肉を強化して、  
食べ物が食道に入りやすくします。



肩を上げない

- ✓ 固いマットなどに仰向けになって寝て、  
アゴを胸に近づけるようにして後頭部を持ち上げ、疲れない程度で30秒くらい保持します。  
この時に肩がマットから上がらないように注意します。
- ✓ 休憩を入れながら5~10回繰り返します。  
(絶対に無理はしないこと!)
- ✓ 腹筋を使わないで、口はしっかり閉じ、舌先を上あごに押し付けるようにします。
- ✓ できれば、1日3回行い、6週間続けます。

\* 舌骨上筋群を鍛え、食道入口部の開大を行います。

\* 頸部・腰部に問題がある方は行わないでください。

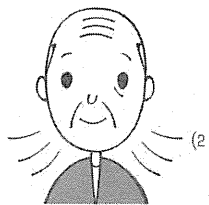


口腔

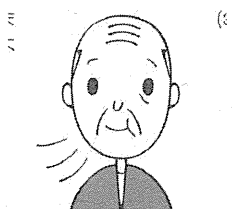
② 食道訓練

### ③ 飲み込み訓練

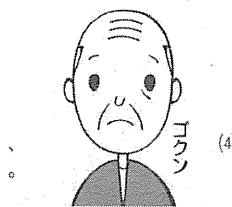
嚥下と呼吸の協調性・タイミングを整えて、誤嚥を起こしにくい嚥下方法(飲み込みかた)を習得するための訓練です。



1) 訓練前に深呼吸します。  
(アゴを上げないようにします)



2) 鼻から大きく吸って、しっかり息を止めます。



3) 唾液または空気を飲み込みます。



4) 呼気をせずに、すぐに勢いよく息を吐きます。あるいは咳をします。

※ 3) と 4) の間で息を吸わないことが大切です。

- ✓ 10~20回繰り返します。
- ✓ 口の中が乾いてしまう場合は、1回に1ml程度の水を用いるか、口腔内保湿剤を使うとよいです。

\*嚥下前、嚥下中の気道保護や誤嚥物の嚙出を目的とします。



口腔

③ 飲み込み訓練

## ④ 声帯強化訓練

声帯の動きを良くし、気道の入り口を閉じる動き(咽頭閉鎖機構)を良くすることによって誤嚥を防ぐ訓練です。



- ✓ 壁や机を押しながら力を込めて「エイ」「ヤ」など、喉を閉めやすい声を出します。力強い声を出すことが重要です。
- ✓ 5~10回を1セットとし、1日3セット行います。

\* 声門閉鎖を強化します。座位の場合、テーブルなどに手を添え「ふんばる姿勢」で行います。



口腔

④ 声帯強化訓練

## ⑤ お顔の体操

1. 深呼吸
2. 首の運動
3. お顔の体操
4. 舌のストレッチ

### 1. 深呼吸【腹式呼吸】

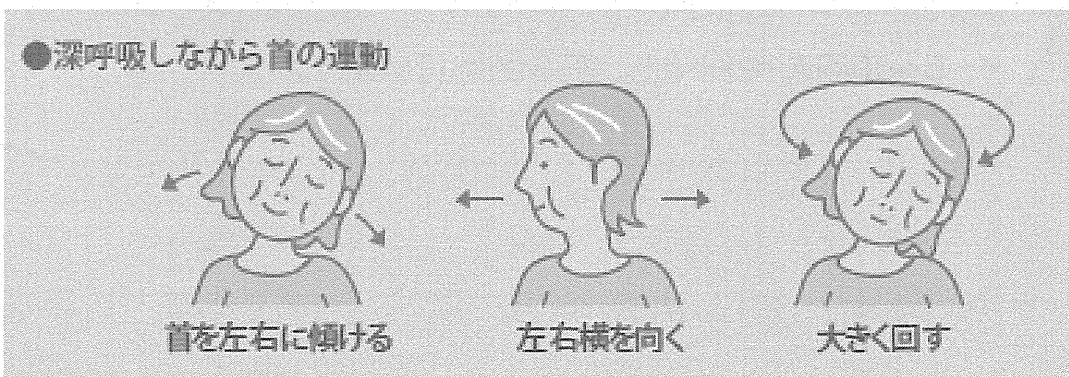
呼吸筋を鍛え、腹式呼吸をスムーズに行い、呼吸器官の働きを高めます。



- ✓ 鼻から大きく息を吸い込み、口をすぼめて大きくゆっくり吐きます。

### 2. 首の運動

頸筋（首周りの筋肉）のストレッチで血行を促進し、首の可動域（動く範囲）を広げます。



- ✓ 左右、8カウントを2回行います。



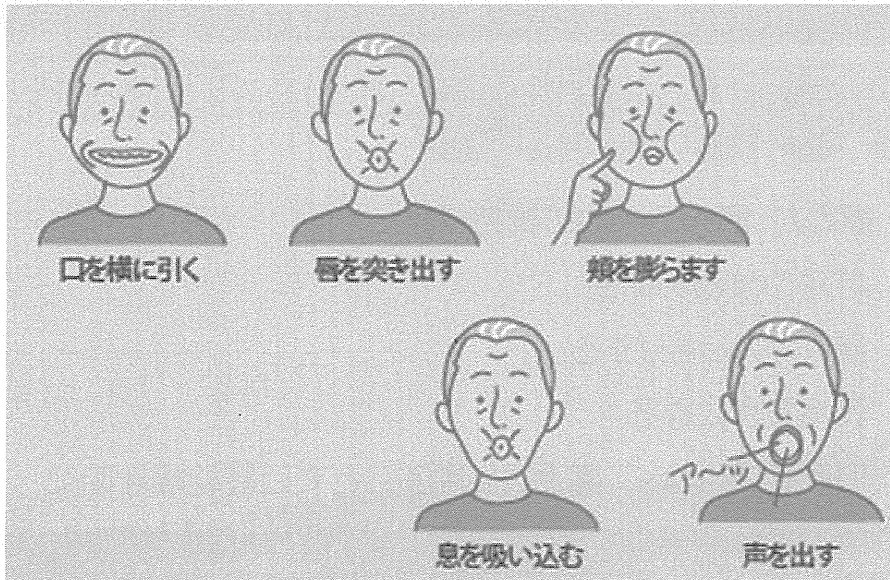
口腔

⑤ お顔の体操



### 3. お顔の体操

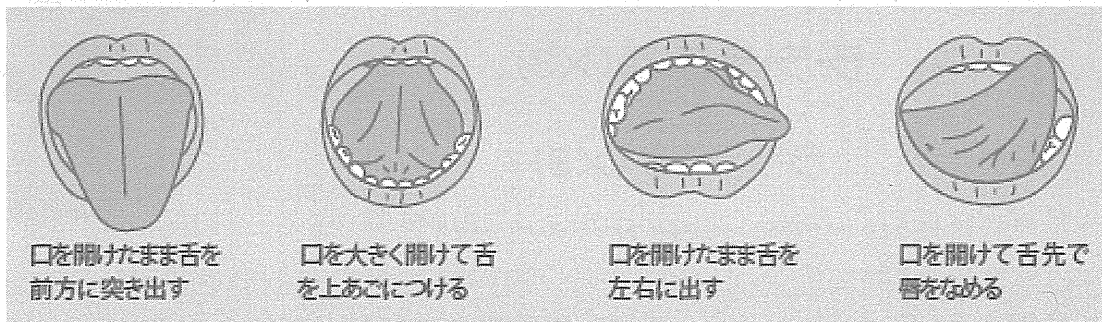
口のまわりの筋肉を運動させたり刺激を加え、機能低下を抑えます。



- ✓ 口を「いー」としっかり伸ばします。
- ✓ 唇を突き出し「うー」としっかりすぼめます。
- ✓ 頬に空気を入れ、しっかり膨らまします。
- ✓ 息を吸い込み、頬をすぼめます。
- ✓ 口を大きく「あー」と開き声を出します。

### 4. 舌のストレッチ

舌の動きがスムーズになると、食べ物を咀嚼したり飲み込んだりする動きはもちろん、発音や唾液の分泌も促進されます。



- ✓ それぞれ、3回ずつ行います。



口腔

⑤ お顔の体操

## ⑥ パタカラ体操

食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための、発音による運動です。

### パタカラの効果

1. 噛む力、飲み込む力の維持・向上
2. だ液の分泌の促進
3. 発音がハッキリする
4. 表情豊かになる
5. 口呼吸ではなく、鼻呼吸に戻すことで口腔乾燥を防ぐ

パ・パ・パ・パ・パ(×3)、

パパパパパ(×3)

タ・タ・タ・タ・タ(×3)、

タタタタタ(×3)

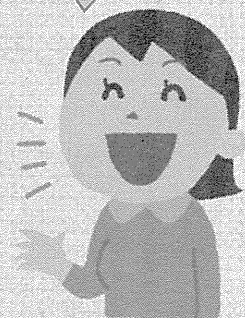
カ・カ・カ・カ・カ(×3)、

カカカカカ(×3)

ラ・ラ・ラ・ラ・ラ(×3)、

ラララララ(×3)

簡単そうで  
言えないのが  
面白いですよ！  
楽しくチャレンジして  
みてください



\* 始めは、各々ゆっくり一息で1回ずつ5回の発声を3回、  
次に、速く一息で5回の発声を3回行います。