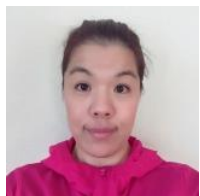
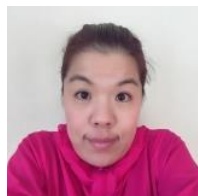


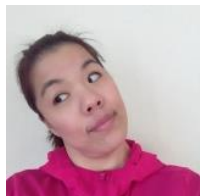
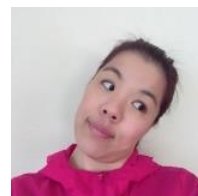
1、深呼吸

自由自在に呼吸をコントロールできると、のどの違和感や食べ物が詰まった時に、勢いよく咳込むことができます



2、肩の運動

のどの筋肉は肩の筋肉と繋がっている為、肩を柔らかく保つと、のどの動きも良くなります



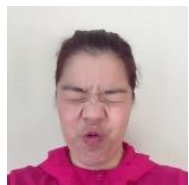
3、肩の運動

首の筋肉は噛む筋肉の働きを助ける為、しっかりとのばして、柔軟に動くようにします

4、手の運動

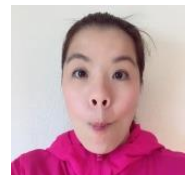
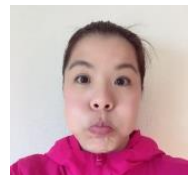
指の運動は脳への刺激にも有効です

指は箸を持ったり、スプーンを握ったり、串をつまんだり、食べる動作に必要です
自由自在に、自分の指令が指先まで届くようにイメージしながらやりましょう



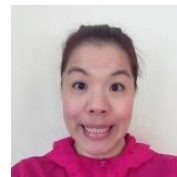
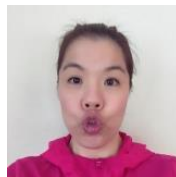
5、顔面の運動

めいっぱい顔の筋肉を動かすことで、顔全体に刺激を与え、豊かな表情を生み出します



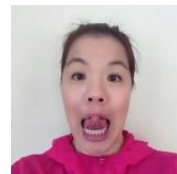
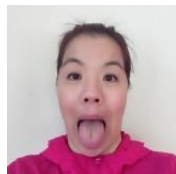
6、頬の運動

頬を柔らかくし、唇の力をつけて、口からの食べこぼしや「マ行・パ行・バ行」などの音が美しくなります



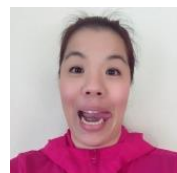
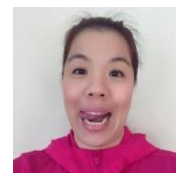
7、唇の運動

唇の力をつけることで、口からの食べこぼし、よだれが垂れる事を予防します
左右差・動きの差・見た目の差がある場合は注意



8、舌の上下運動

舌の色を確認したり、舌先を上にあげて飲み込む力をつけたり、「サ行・タ行・ラ行」等の音が美しくなるようにします



9、舌の左右運動

舌先を動かすことで、食べ物を左右の奥歯で噛めるように、食べ物を動かすことができます
舌先を口の角にしっかりとつけることが大切です

10、発声練習

長く、まっすぐな声で、10秒以上、「あー」と発声することで、会話の時に声が途切れ途切れにならないようにします
実際に、「ば」「た」「か」「ら」を発声して、お話や食事ので使える舌にします

11、早口言葉

早口言葉は、口の中の同じような場所を使って発音する音で作られた言葉のため、発声練習の応用編になります
うまく言えなかった時は、照れ笑いとして周囲の人と笑いあうと、気持ちも元気になります

12、深呼吸

気持ちを落ち着けます

<p>1、深呼吸</p>  <p>鼻から吸って、ろうそくの火を吹き消すように口から吐く。</p>	<p>2、肩の運動</p>  <p>肩をギュッと上げて、力を抜くように肩をストンと下げる。</p>	<p>3、首の運動</p>  <p>首を前後・左右に倒す。グルーッと回す。ゆっくりと動かす。</p>
<p>4、手の運動</p>  <p>左右交互に小指や親指を立て、細かく指を動かす。「もしもし亀よ」等の歌に合わせて、リズムカルに動かす。</p>	<p>5、顔面の運動</p>  <p>めいっぱいしわくちゃ顔をして、全てを大きく開いてびっくりした顔をする。</p>	<p>6、頬の運動</p>  <p>頬を膨らませて3秒、へこませて3秒。その後、早く交互に動かす。</p>

<p>7、唇の運動</p>  <p>しっかりと唇を尖らせる。しっかりと唇を横にひく。早く交互に動かす。</p>	<p>8、舌の上下運動</p>  <p>力を入れず、舌を出す。舌先を上唇につけ、3秒止める。交互に動かす。</p>	<p>9、舌の左右運動</p>  <p>舌先を左右交互に唇の角につける。早く交互に動かす。</p>
<p>10、発声練習</p> <p>①「あー」と10秒間、一定の声の大きさと発声する。</p> <p>②「ば」、「た」、「か」、「ら」を、それぞれゆっくりと5回発音する。(3セットほど)その後、できるだけ早く、たくさん、はっきりと発音する。</p> <p>③最後に「ぱたから」と続けて発音する。</p>	<p>11、早口言葉</p> <p>*「耳栓を右耳左耳に」</p> <p>*「竹垣に竹立てかけた」</p> <p>*「旅客機に乗る旅客」</p> <p>*「アルミホイール炙り、カルビ破れかぶれ」</p> <p>それぞれ、繰り返し3回、はっきりと発音する。</p>	<p>12、深呼吸</p>  <p>リラックスする、ゆったりとした深呼吸でも良い。</p>