

1. 深呼吸 を三回

2. 首の運動

ぐるっと二周ゆっくり首を回します。回しにくい方は出来るところまで回しましょう。

ゆっくり左に回しましょう。 右に回しましょう。

3. 肩の体操

こんどは肩の体操です。両肩をギューっとすぼめてからストンと力を抜いて落とします。

これを三回繰り返します。「ハイ、肩をすぼめます。ギュー、ストン。ギュー、ストン、ギュー、ストン」

と言いながらこちらもやって見せると簡単に出来ます。

麻痺などがあってうまくできない方は腕を支えるようにして少し手伝ってあげると良いでしょう。

ゆっくり上げてそのまま1, 2, 3と数えてストンと落とします。

4. 口の運動

まず口を大きく開ける運動としっかり閉じる運動です。

お口を大きく開け, 「アー」と声を出しましょう。

つぎは唇を横へ引く運動と, すぼめる運動です。

まず, 唇の両端を横へ力いっぱい引き, 「イー」と声を出しましょう。(イー)

次にお口をすぼめて前へ突き出すようにして「ウー」と声を出しましょう。(ウー)

アー、 イー、 ウー、 を5回繰り返します。

5. 舌の運動

つぎは舌の体操です。

前にいっぱい突き出します。(あっかんべーと言ってやるとついて来ます)

つぎに舌の先でノドの奥をなめるようにしましょう。(巻き舌にする)

これを三回繰り返します。

こんどは口の左端, 右端を舌で触ります。

これを三回繰り返します。

そして上唇と下唇をなめるようにします。

上をなめましょう。 下をなめましょう。

これを三回繰り返します。

いずれも舌をしっかりと突き出して出来るだけ遠くをなめるようにします。

6. 頬の運動

次は頬を膨らます運動と、へこます運動です。息がもれる方は指で唇を閉じるように手伝って下さい。

まずぷーっと頬を膨らませましょう、（あっぷっぷのぷーと言うと付いて来ます）

今度は力いっぱい吸い、頬をへこませましょう。

これを三回繰り返します

7. 呼吸訓練

こんどは呼吸の訓練です。

ティッシュペーパーを口の前40センチぐらいのところにかざしてフーっと息を吹き付けてなびかせます。

まずこちらが勢いよくフーっとティッシュを吹いて見せるとやる気を引き出せます。

これも三回繰り返します。

8. 発声練習

つぎは発声練習をします。最初に「ば」を言います。

「ばっばっばと五回いいます。はい」と声をかけて大きな声を出して「ば、ば、ば、ば、ば」

と発声します。そのとき患者さんの目の前に片手を大きく開いてかざし、発声と同時に指を一本ずつ折って行くとうまく行きます。

次は「田んぼの た を5回です。さんはい！」と号令をかけて

「た、た、た、た、た」と指を折りながら数えて大きな声で発声させます。

次に、「からすの か を5回です。さんはい！」。

「か、か、か、か、か」

「ラッパの ら 、さんはい！」

「ら、ら、ら、ら、ら」と言った調子です。

歯切れよく元気にやります。

9. 深呼吸

最後に、深呼吸をします。

おなかに手を当ててゆっくり息を吸いながら大きくふくらませましょう。

こんどはゆっくり息を吐き出しましょう。

これを三回繰り返します。