＿＿日目 口の体操

むずかしさ
★☆☆

＿＿月＿＿日　お名前＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○

■ いすに深く座って、鏡を見ながらやってみましょう。

★ 食事の前がおすすめです。はじめは少ない回数からで大丈夫。
★ 痛い・むせる・体調がすぐれないときは、休みましょう。

❶ 舌でほっぺを押す　左右5回ずつ
口を閉じて、舌でほっぺの内側を押す（右・左）
できたら○

❷ 舌でぐるり　右回り・左回り3回ずつ
口を閉じて、舌で歯ぐきの外側をぐるっとなぞる
できたら○

❸ 早口言葉　各3回
「生麦 生米 生卵」「赤巻紙 青巻紙 黄巻紙」
「となりの客は よく柿食う 客だ」
できたら○

❹ ほっぺのマッサージ　10回
指をほっぺに当てて、上の奥歯のあたりを くるくる回す
できたら○

❺ 「パ」「タ」「カ」を10秒ずつ　各1回
時計を見ながら「パパパ…」と10秒。言いながら、下の枠に点を打って数える
できたら○

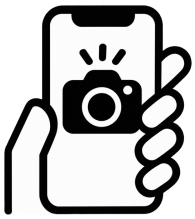
⑤の記録：10秒で言えた回数（点を打ってから数えましょう）

パ	タ	カ
（　　）回	（　　）回	（　　）回

ねらい：舌や唇の動きと、笑い声を大切にします。
声かけ：『早口言葉、いっしょに。かんでも大丈夫』

アプリはこちら

こんな脳トレや体操が 450本以上。
アプリ「まいにち元気道場」は 1か月無料でお試しできます



まいにち元気道場　監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室の中でコピーしてお使いいただけます