

準備運動

深呼吸	鼻から吸い、口からゆっくり吐く。肩・首の力を抜く	3～5回	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
頸部ストレッチ	上下・左右に傾ける・左右を向く・ぐるっと回す。	各3回、ゆっくり	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
肩リラクゼーション	肩をすぼめ→すとんと落とす	5回	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
背伸びストレッチ	両手を上げて背伸び、呼吸しながらゆっくり左右に倒す	各5回	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

口唇運動 ※大きな動作でテンポよく

開口ー閉口	「あー」と口を大きく開き→「んー」としっかり閉じる	テンポよく20回	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
唇すぼめ・引き	「うー」と前にすぼめ→「いー」と横に引く	テンポよく20回	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
口唇・顎の運動	「あ・お・う」を大きな動作で繰り返す	テンポよく10回	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
頬膨らまし・吸い込み	両側同時・片側ずつ。空気が漏れないように	テンポよく20回	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
口周辺の運動	口をすぼめた形にし、そのまま唇で円を描くように回す	左右5周ずつ	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

舌運動 ※下顎の動きは最低限にする

舌の前後運動	前に出し→引っ込める	テンポよく20回	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
舌の左右運動	軽く口を開け、舌先で左右の口角をタッチ	テンポよく20回	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
舌の上下運動	舌先を挙げる→下げる	テンポよく20回	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
舌回し（閉口）	唇は閉じ、口内を舌で一周する	右/左周り各10回	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

構音・嚥下運動

連続母音発声	「あー・いー・うー・えー・おー」をゆっくり→速く	1セット	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
ディアドコキネシス	「パ・タ・カ・ラ」をリズムよく発声	10回×3セット	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
嚥下おでこ体操	手を額に当て、顎の下～首の前に力を入れて押し返す	5秒×5回	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

準備運動

深呼吸	鼻から吸い、口からゆっくり吐く。肩・首の力を抜く		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
頸部ストレッチ	上下・左右に傾ける・左右を向く・ぐるっと回す。		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
肩リラクゼーション	肩をすぼめ→すとんと落とす		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
背伸びストレッチ	両手を上げて背伸び、呼吸しながらゆっくり左右に倒す		☐ ☐ ☐ ☐ ☐

口唇運動 ※大きな動作でテンポよく

開口ー閉口	「あー」と口を大きく開き→「んー」としっかり閉じる		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
唇すぼめ・引き	「うー」と前にすぼめ→「いー」と横に引く		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
口唇・顎の運動	「あ・お・う」を大きな動作で繰り返す		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
頬膨らまし・吸い込み	両側同時・片側ずつ。空気が漏れないように		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
口周辺の運動	口をすぼめた形にし、そのまま唇で円を描くように回す		☐ ☐ ☐ ☐ ☐

舌運動 ※下顎の動きは最低限にする

舌の前後運動	前に出し→引っ込める		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
舌の左右運動	軽く口を開け、舌先で左右の口角をタッチ		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
舌の上下運動	舌先を挙げる→下げる		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
舌回し（閉口）	唇は閉じ、口内を舌で一周する		☐ ☐ ☐ ☐ ☐

構音・嚥下運動

連続母音発声	「あー・いー・うー・えー・おー」をゆっくり→速く		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
ディアドコキネシス	「パ・タ・カ・ラ」をリズムよく発声		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
嚥下おでこ体操	手を額に当て、顎の下～首の前に力を入れて押し返す		☐ ☐ ☐ ☐ ☐