

準備運動

鼻呼吸	鼻から吸い、鼻からゆっくり吐く。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→すんと落とす	5回	□ □ □ □ □
顎ストレッチ	顎を前後・左右に軽く動かす	各5回	□ □ □ □ □

口唇運動

開口ー閉口	口を大きく開けてゆっくり閉じる。顎や首の力は抜く	10回	□ □ □ □ □
口唇突出ー引き	前に突き出す→引く。顎は動かさない	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	各5秒×3セット	□ □ □ □ □
口角上げー下げ	笑顔の形ー口角を下げるを繰り返す	各5秒×5セット	□ □ □ □ □

舌運動

舌上顎押し	舌の先を上の前歯の後ろに押し付けつけるようにキープ	5秒×10セット	□ □ □ □ □
舌の上下運動	舌先を上唇にタッチ→下唇にタッチを繰り返す	10回×3セット	□ □ □ □ □
舌の前後運動	まっすぐ前に突き出し→できるだけ奥まで引き込む	10回×3セット	□ □ □ □ □
舌はじき	舌背を上顎に押し付けて弾き、音を鳴らす	10回	□ □ □ □ □
舌回し	唇は閉じ、口内を舌で一周する	右・左 各3周	□ □ □ □ □

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	「タ・ナ・ラ」をリズムよく発声	10回	□ □ □ □ □
舌押しつけ嚥下	舌先を前歯の後ろに当て、唇を閉じ、強く飲み込む	5～10回	□ □ □ □ □

準備運動

鼻呼吸	鼻から吸い、鼻からゆっくり吐く。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→すんと落とす		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
顎ストレッチ	顎を前後・左右に軽く動かす		☐ ☐ ☐ ☐ ☐

口唇運動

開口ー閉口	口を大きく開けてゆっくり閉じる。顎や首の力は抜く		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
口唇突出ー引き	前に突き出す→引く。顎は動かさない		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
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		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
口角上げー下げ	笑顔の形ー口角を下げるを繰り返す		☐ ☐ ☐ ☐ ☐

舌運動

舌上顎押し	舌の先を上の前歯の後ろに押し付けつけるようにキープ		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
舌の上下運動	舌先を上唇にタッチ→下唇にタッチを繰り返す		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
舌の前後運動	まっすぐ前に突き出し→できるだけ奥まで引き込む		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
舌はじき	舌背を上顎に押し付けて弾き、音を鳴らす		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
舌回し	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	「タ・ナ・ラ」をリズムよく発声		☐ ☐ ☐ ☐ ☐
舌押しつけ嚥下	舌先を前歯の後ろに当て、唇を閉じ、強く飲み込む		☐ ☐ ☐ ☐ ☐