

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→すたとんと落とす	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・舌の協調運動

舌と唇の交互運動	「舌先を左右の口角にタッチ」と「唇をすぼめー引く」を同時にリズムよく繰り返す	10回×3セット	□ □ □ □ □
舌上下+口唇開閉	舌先を上唇→下唇にタッチしながら、唇は「いー」「おー」と口形を変える	10回×3セット	□ □ □ □ □
頬膨らまし+舌左右運動	頬を膨らませたまま、舌先で左右の頬粘膜を交互にタッチ	10回×3セット	□ □ □ □ □
舌独立回し運動	口を開け、舌先が唇に触れないように口の外で円を描く	右・左 各5周	□ □ □ □ □

構音・嚥下運動

ディアドコキネシス	「パ・タ・カ・ラ」をリズムよく発声	5～10回	□ □ □ □ □
早口言葉	「生麦 生米 生卵」を繰り返す	10回	□ □ □ □ □
息こらえ嚥下	深く息を吸う→息を止めたまま飲み込む→息を吐く	5～10回	□ □ □ □ □
咳嗽訓練	深く息を吸い、喉頭と腹筋に力を入れて短く強く咳をする	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→すたとんと落とす		□ □ □ □ □
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・舌の協調運動

舌と唇の交互運動	「舌先を左右の口角にタッチ」と「唇をすぼめー引く」を同時にリズムよく繰り返す		□ □ □ □ □
舌上下＋口唇開閉	舌先を上唇→下唇にタッチしながら、唇は「いー」「おー」と口形を変える		□ □ □ □ □
頬膨らまし＋舌左右運動	頬を膨らませたまま、舌先で左右の頬粘膜を交互にタッチ		□ □ □ □ □
舌独立回し運動	口を開け、舌先が唇に触れないように口の外で円を描く		□ □ □ □ □

構音・嚥下運動

ディアドコキネシス	「パ・タ・カ・ラ」をリズムよく発声		□ □ □ □ □
早口言葉	「生麦 生米 生卵」を繰り返す		□ □ □ □ □
息こらえ嚥下	深く息を吸う→息を止めたまま飲み込む→息を吐く		□ □ □ □ □
咳嗽訓練	深く息を吸い、喉頭と腹筋に力を入れて短く強く咳をする		□ □ □ □ □