

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	肩をすばめ→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 ※ゆっくりと大きな動作で筋肉を伸ばすイメージで

口角上げ—下げ	笑顔の形—口角を下げるを繰り返す	各5秒×5セット	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
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	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
額・眉ストレッチ	眉を上げる→ゆっくり下ろす	各5秒×3セット	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
唇すばめ・引き	「うー」と前にすばめ→「いー」と横に引く	各5秒×5セット	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
顔のストレッチ	鼻を中心の顔のパーツを中心に寄せる—遠ざける	各3秒×3セット	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

舌運動 ※ゆっくりと大きな動作で筋肉を伸ばすイメージで

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	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
舌の左右運動	軽く口を開け、舌先で左右の口角をタッチ	10回×3セット	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
舌回し①（閉口）	唇は閉じ、口内を舌で一周する	右・左周り各3回	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
舌回し②（開口）	口を軽くあけ、唇をなめるように回す	右・左周り各3回	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

構音・嚥下運動

ハミング発声	口を閉じて軽く鼻から息を吸い、『んー』と声を出す	3セット	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
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	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

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 ※ゆっくりと大きな動作で筋肉を伸ばすイメージで

口角上げ—下げ	笑顔の形—口角を下げるを繰り返す		□ □ □ □ □
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		□ □ □ □ □
額・眉ストレッチ	眉を上げる→ゆっくり下ろす		□ □ □ □ □
唇すぼめ・引き	「うー」と前にすぼめ→「いー」と横に引く		□ □ □ □ □
顔のストレッチ	鼻を中心の顔のパーツを中心に寄せる—遠ざける		□ □ □ □ □

舌運動 ※ゆっくりと大きな動作で筋肉を伸ばすイメージで

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		□ □ □ □ □
舌の左右運動	軽く口を開け、舌先で左右の口角をタッチ		□ □ □ □ □
舌回し①（閉口）	唇は閉じ、口内を舌で一周する		□ □ □ □ □
舌回し②（開口）	口を軽くあけ、唇をなめるように回す		□ □ □ □ □

構音・嚥下運動

ハミング発声	口を閉じて軽く鼻から息を吸い、『んー』と声を出す		□ □ □ □ □
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		□ □ □ □ □