

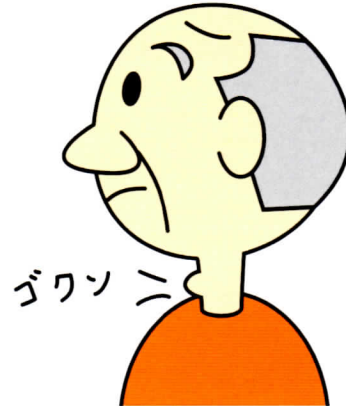
(2) 低下した口腔機能にあわせたトレーニングメニュー

利用者が口腔機能向上の訓練に楽しく実践でき、モチベーションを高めるような内容が望めます。問題点を把握し、強化するためのトレーニングを考えます。以下の内容を選び組み合わせて実践し、内容に変化を持たせましょう。

① ^{えんげ}嚥下機能の強化

● 嚥下練習

主に嚥下障害やむせ込みなどの症状が改善される



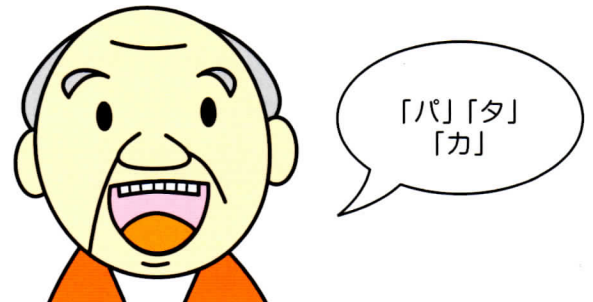
①呼吸を整え、唾液をゴクンと飲み込む（続けて2回）

② ^{こうおん}構音機能の強化

● 発音練習

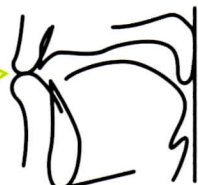
（同音連続発声・異音組み合わせ発音）

主に食べこぼし、発音障害や嚥下障害などの症状が改善される



①「パ、パ、パ」、「タ、タ、タ」、「カ、カ、カ」、「パ、タ、カ」を10～20回程度連続して大きく発音する。（慣れてきたら徐々に早く言ってもらおう。）

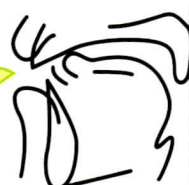
「パ」の音は、唇をしっかりと閉じることで発音される。



「パ」

- ・唇をしっかりと閉じることができなければ嚥下することは難しい。
- ・唇をしっかりと閉じることは食べるためには重要。

「タ」の音は、舌の前方が口蓋に触れて発音される。



「タ」

- ・嚥下する時は、舌の先で強く口蓋を押している。
- ・上手に嚥下するためには、舌の前方の動きが重要。

「カ」の音は、舌の後方が口蓋の奥の方に触れて発音される。



「カ」

- ・咽頭の前側の壁は、舌の奥のほうに続く舌根部である。
- ・舌の奥の部分の機能が嚥下の際には重要。