

### ③ 頬筋の強化

#### ● 頬の膨らまし

主に咀嚼機能、口の渇きや食べこぼしなどの症状が改善する



① 左の頬に空気をためる。



② 右の頬に空気をためる。



③ 両頬に空気をためる。

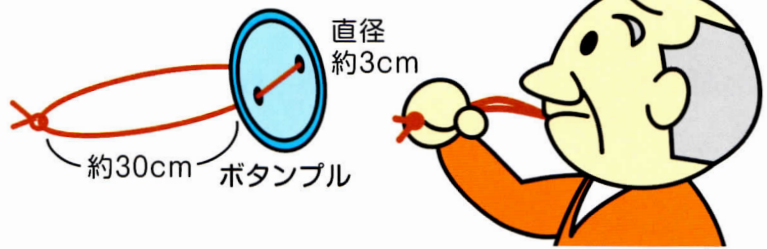


④ 「ぷっ」と音が出るように両手でつぶす。  
(大きい音が出るように!)

### ④ 口唇閉鎖力の強化

#### ● ボタンプル運動

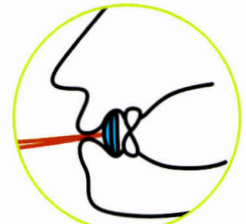
主にむせ込み、食べこぼしや発音障害などの症状が改善される



① 口唇と前歯の間にはさみ、徐々に力を加えながら引く。② 上下左右からも引く。

※ 1方向10秒程度を目安に行う。

※ 腕が上がりにくい人は糸の長さを調節してください。



断面図

### ⑤ 舌機能の強化

#### ● 舌の運動

主にむせ込みや咀嚼機能の低下、嚥下<sup>えんげ</sup>障害や発音障害などの症状が改善される。



① 上下に出す。



② 左右に動かす。



③ 唇をゆっくりなめる。  
(左回り→右回り)



④ 舌打ちをする。  
(舌をならす)