

きんぎょ

第56号
令和4年夏
一般社団法人
富山県作業療法士会
地域リハビリテーション部

障がいをおもちで
地域で暮らす方々、
施設利用者、
ご家族に向けて
リハビリテーションの
情報をわかりやすく
お伝えしていきます

表情筋・嚙下体操

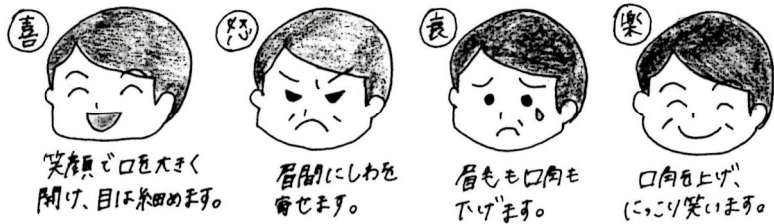
新型コロナウイルス感染症対策で
マスク生活が長くなり、顔や口の力加減が
いつの間にか衰えていませんか??

表情筋体操

マスクで顔の大部分が隠れているので、顔の筋肉「表情筋」を
あまり使わなくなってしまいます。
そんな表情筋を鍛える方法のご紹介です。

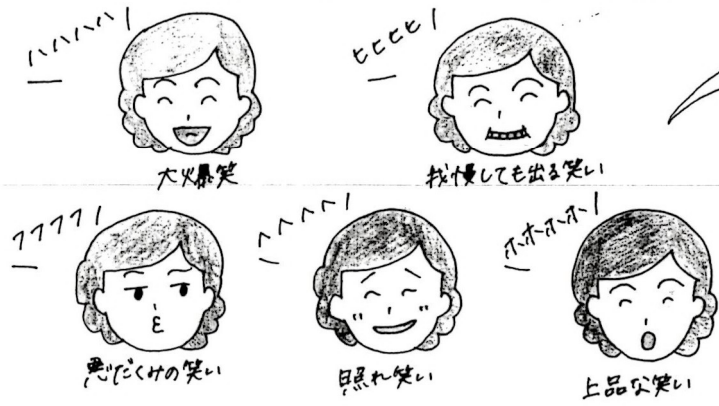
1 喜怒哀楽

鏡を見ながら、それぞれの表情を5秒続けよう。



2 「ハハ」で笑い

それぞれの笑いを5秒続けよう。声を出して笑いましょ!!

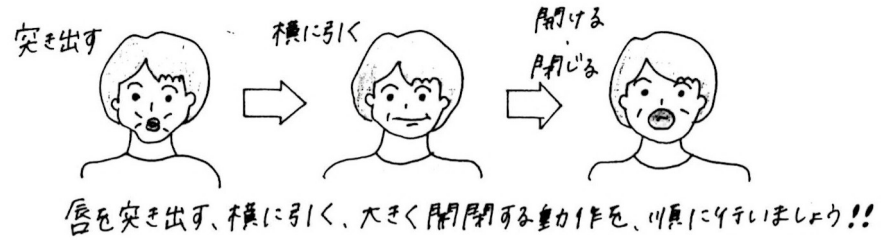


“声の通り道”は、“息の通り道”でもあります。
しっかり声を出することで、腹圧を高め、呼吸も強くなります。

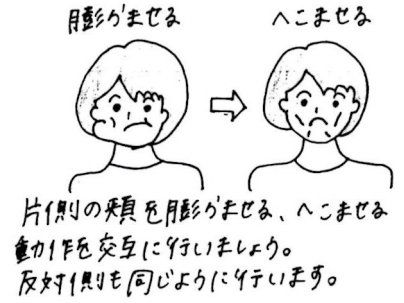
嚙下体操

口の周りや口の中、のどの力加減が弱くなると、食べ残しの残りが残ります。
嚙下に関わるトレーニングもおすすめです。

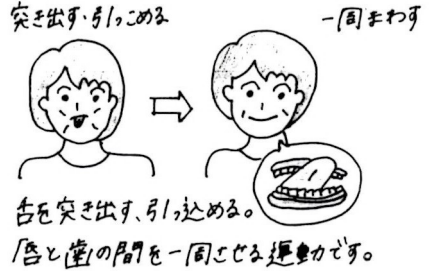
1 口の周りの筋肉を鍛える



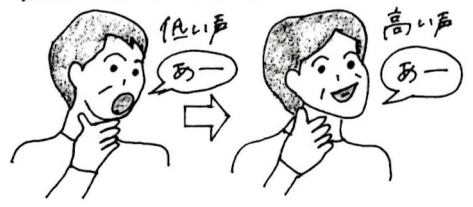
2 頬の筋肉を鍛える



3 舌の力加減を柔軟にする



4 声を出す筋肉を鍛える



- ① 片手でのびんを向きます
- ② 5秒間、「あー」と低い声で言います
- ③ 5秒間、「あー」と高い声で言います
- ④ ②と③を、「い・う・え・お」でも行います

😊 嚙下体操は、リラックスして姿勢で、首や肩まわりをほぐす体操を
まず行ってから 1 → 2 → 3 → 4 とすすめること、より効果的です。

不明な点があれば、お近くの作業療法士にご相談下さい。