

嚥下改善のセルフメニュー ～発声を中心に～

A. 姿勢改善

- ① 腋の下ほぐし
- ② 首の前側を伸ばす
- ③ 右手で首のセルフマッサージ
- ④ 発声のための準備の姿勢
- ⑤ 腹式呼吸「シーツ」
- ⑥ 発声「ハーアー」

B. 舌まわし

- ⑦ 鼻に向かって舌をまっすぐ伸ばす
- ⑧ 目と一緒に舌をスウィングする
- ⑨ 口の中で舌まわしをする

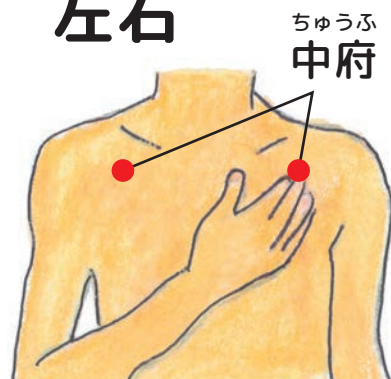
C. 唾液腺と発声

- ⑩ 唾液腺マッサージ
- ⑪ パタカラ発声

解説動画



① 腋の下ほぐし 左右



中府のツボは鎖骨の外端から指1本下のへこんだ所。
4指で円を描くように揉む。



中府に親指を置いて、
4指で腋の下を揉む。



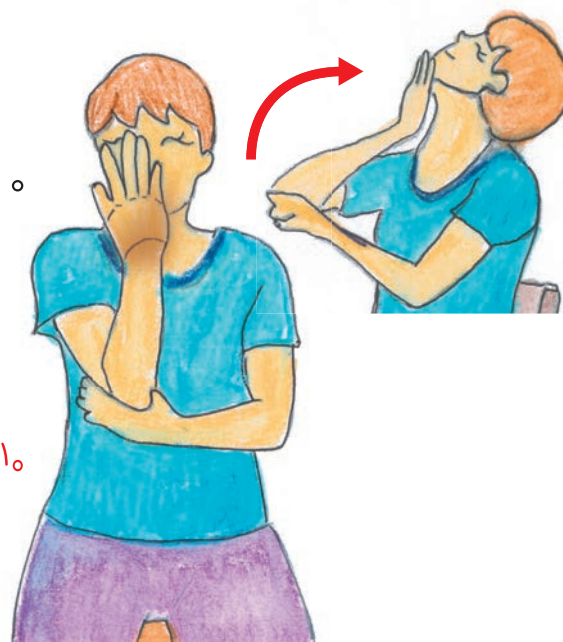
腋の下に親指を置いて、
4指で腕の付け根の後ろ側を
引っ張りながらほぐす。

② 首の前側を伸ばす ×3回

- ① 右手であごを支え、右のひじの下に左手を置く。
ここで鼻から息を吸う。
- ② ゆっくりと「1, 2, 3, 4, 5, 6, 7～」と
声を出して数えながら、ひじを押して
首を後方に反らしていく。

※首を痛める可能性があるので、絶対に勢いをつけない。

「みぞおちからおへそまでをまっすぐにする」を
意識して、ゆっくり少しずつ反らす。



③ 右手で首のセルフマッサージ ×3回

右手を首の後ろに回し、親指と4指で首の骨をはさむ。
ゆっくり息を吐きながらおへそを見る。
息を吸いながら天井を見るようにして、頭を上下に動かす。



④ 発声のための準備の姿勢

鏡を見ながらチェックしましょう。

- ① みぞおちからおへそまでをまっすぐにする。
- ② 足は腰の幅に開き、足裏を床にしっかり付ける。
- ③ 肩の力を抜く。
- ④ 視線は斜め上。

背もたれに寄りかからないように。
背中が丸くなる場合は、お尻の下に
畳んだバスタオルを入れるとよい。



⑤ 腹式呼吸

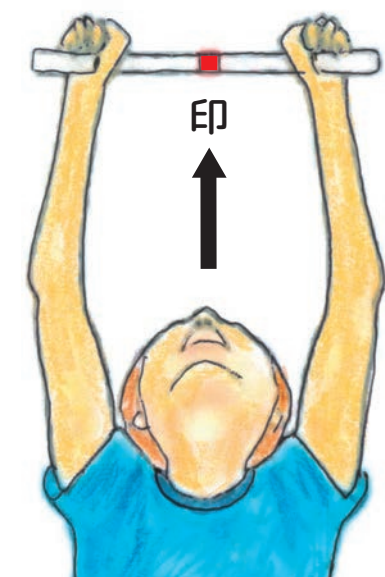
シーツ ×3回

鼻から息を吸い、
口から強く、細く、長く
「シーツ」と吐く。



⑥ 発声
ハーアー ×3回

棒（ラップの芯など）を両手で持ち、鼻から息を吸う。
「ハーアー」の「アー」で、棒を頭の上に振り上げる。
声を後ろに放り投げるつもりで。



7 鼻に向かって舌をまっすぐ伸ばす

首を痛めないように、手を交差させて鎖骨の下に置く。
あごを上げ、舌をうーんと上に伸ばし、鼻を5回舐めようとする。



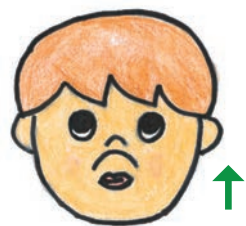
8 目と一緒に舌をスウィングする ×5 往復

舌を上にも伸ばしたまま、舌をゆっくり左右にスウィング。目も一緒に左右に動かす。



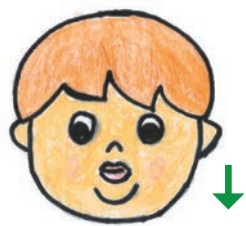
9 口の中で舌まわしをする（目も一緒に動かす）

①上



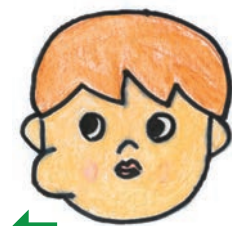
上唇の内側を上方向に押す。

②下



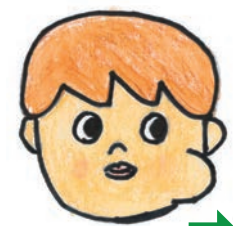
下唇の内側を下方向に押す。

③横(右)



右のほっぺたの内側を押す。

④横(左)



左のほっぺたの内側を押す。

⑤ぐるんとまわして



唇の内側でぐるんとまわす。

⑥アッカンベー!!!



舌を思いっきり突き出して下に伸ばす。

10 唾液腺マッサージ

耳下腺



親指と4指で耳をはさみ手のひらを頬にあて、前に向けて5回まわす。

顎下腺



親指をあごの骨の内側にあて、耳の下からあご先まで4点をグーッと押す。

舌下腺



親指をあご先の内側にあて、押し上げるように3回押す。

11 パタカラ発声

「パ」

最初はゆっくり「パ パ パ パ」、次は「パパ パパ パパ パパ」
続けてリズムカルに「パパパパ パパパパ パパパパ パパパパ」

「タ」

最初はゆっくり「タ タ タ タ」、次は「タタ タタ タタ タタ」
続けてリズムカルに「タタタタ タタタタ タタタタ タタタタ」

「カ」

最初はゆっくり「カ カ カ カ」、次は「カカ カカ カカ カカ」
次はリズムカルに「カカカカ カカカカ カカカカ カカカカ」

「ラ」

最初はゆっくり「ラ ラ ラ ラ」、次は「ララ ララ ララ ララ」
次はリズムカルに「ララララ ララララ ララララ ララララ」

最後は発声です。口と舌を大きく動かして、**パ・タ・カ・ラ**で始まる言葉を大きな声で叫んでみましょう。なんでもいいですよ！たとえば、

「パパイヤ！ タコヤキ！ カステラ！ ライムギ！」