

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wingする
- ⑨口の中で舌まわしをする

C. 唾液腺と発声

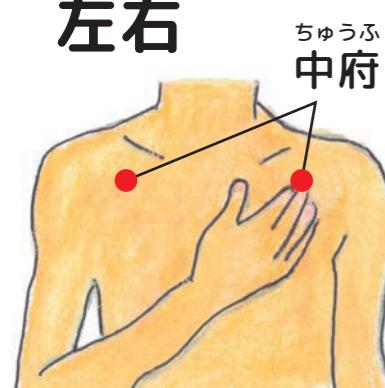
- ⑩唾液腺マッサージ
- ⑪パタカラ発声

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。



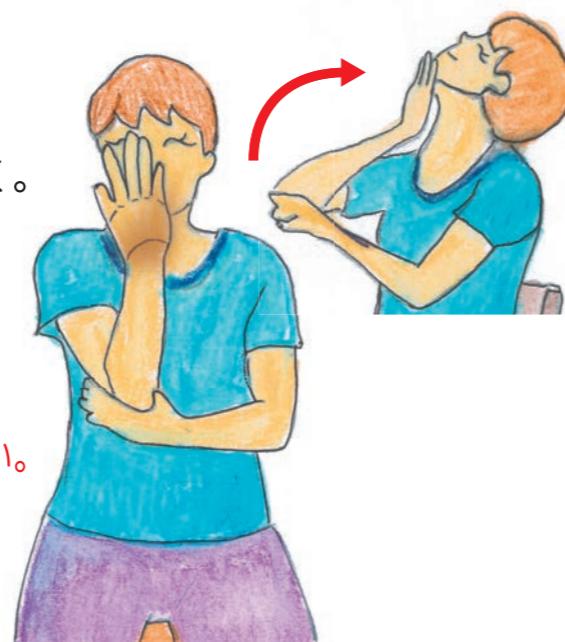
腋の下に親指を置いて、4指で腕の付け根の後ろ側を引っ張りながらほぐす。

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。

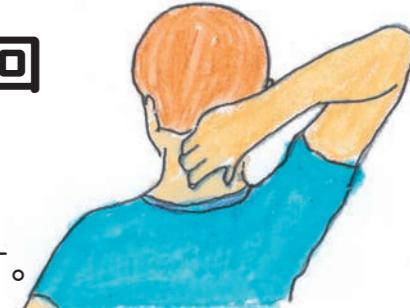
※首を痛める可能性があるので、絶対に勢いをつけない。

「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。

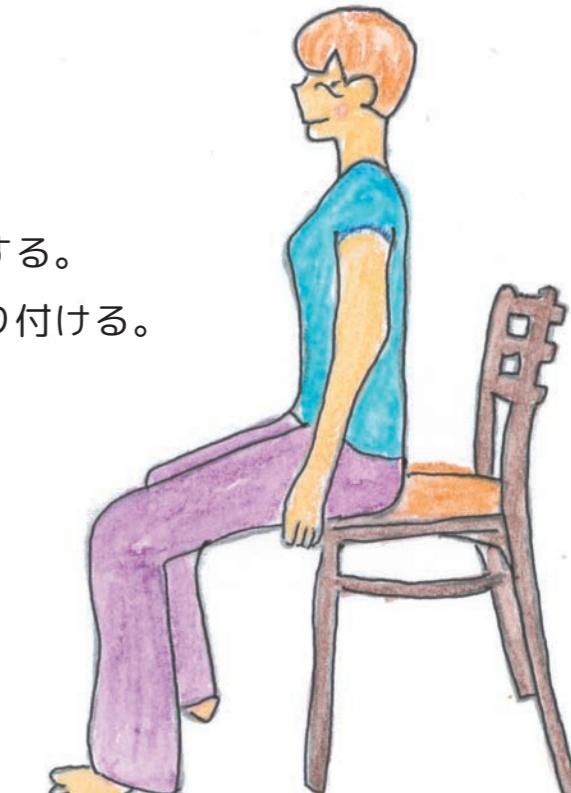


④発声のための準備の姿勢

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と付ける。
- 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。

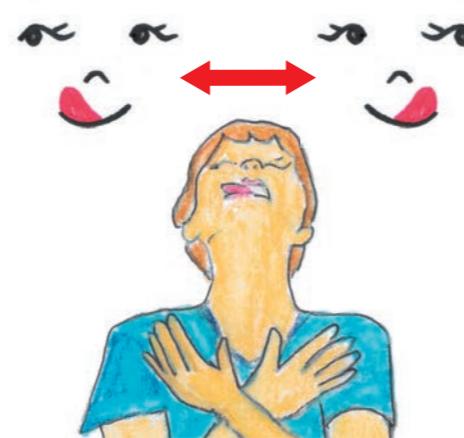
⑦ 鼻に向かって舌をまっすぐ伸ばす

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。



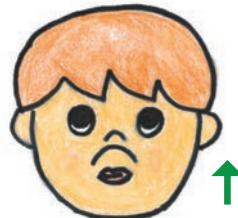
⑧ 目と一緒に舌をスウィングする ×5往復

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。



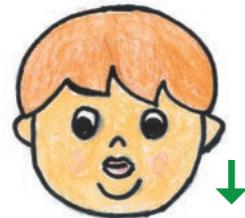
⑨ 口の中で舌まわしをする（目も一緒に動かす）

①上



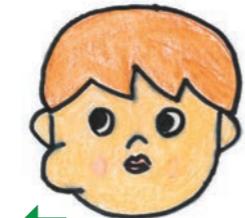
上唇の内側を上方向に押す。

②下



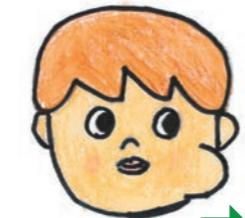
下唇の内側を下方向に押す。

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



顎下腺



舌下腺



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。

親指をあごの内側にあて、耳の下からあご先まで4点をグーッと押す。

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」
続けてリズミカルに「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」
続けてリズミカルに「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」
次はリズミカルに「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」
次はリズミカルに「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！」