

プログラム3(5) 『楽しみながら機能アップ』

【講師】

生活目標 口腔周囲筋を鍛え、機能の維持向上を図ろう

目的・効果 口腔機能の維持向上

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
30分	講話・勉強会			資料 ゲーム内容により

注意点など けがに注意する。自分から動くことを意識する。

1. 口腔周囲筋について説明

- 唇、頬、あご、舌などの口の周りの筋肉を口腔周囲筋という。
- 口腔周囲筋は加齢とともに衰え、うまく食べられない、うまく話せないということがおこる。

2. メニュー内容について説明

【ゲーム1】

- 紙で作ったストローで、紙で作ったサックを吹き矢の要領で飛ばす。飛んだ距離を競う。

【ゲーム2】

- 紙で作ったストローで、おはじきやかるとの札などを吸い上げる。吸い上げた数で競う。

【楽器演奏】

- リコーダー、オカリナ及びハーモニカ等、吹いて音の出る楽器を吹く。

【笑い塾】

- 笑いヨガを行う。

【変顔体操】

- 口、舌、頬、目をあちこち動かして変顔をつくる。

【カラオケ】

【パタカラ】

- プログラム4(4)『舌・のどの筋力アップ』参照。

【みんなで歯磨き】

- 頬・舌・粘膜に刺激を与える。

3. メニューの実施

- みんなで選んで行う。
- ゲームの材料を自分達で作っても楽しい。

4. 説明のポイント

- みんなで楽しく行う。

