

# プログラム2(8) 『あいうべ体操』

【講師】

**生活目標** 舌を鍛え、鼻呼吸を身に付けよう

**目的・効果** 鼻呼吸のすすめ

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
15分	講話・勉強会			資料

**注意点など**

## 1. 鼻呼吸をすすめる理由について説明

- 口呼吸だと口腔内乾燥を招く。
- 口腔内が乾燥した状態になると、話しづらくなったり、乾いた食べ物が食べづらくなったりするほか、歯周病、むし歯、口内炎、味覚障害等の病気を引き起こすことがある。

## 2. あいうべ体操のやり方について説明

- ① 「あー」と口を大きく開く
  - ② 「いー」と口を大きく横に広げる
  - ③ 「うー」と口を強く前に突き出す
  - ④ 「べー」と舌を突き出して、下に伸ばす
- ⑤ 10回×3セット（①～④まで4秒かけて、ゆっくりと）
- できるだけ、おおげさに。声は出しても出さなくともよい。
  - あごが痛い場合は、“いーうー”でOK!

## 3. あいうべ体操の実施

- みんなで一緒に行う。

## 4. 説明のポイント

- べーはしっかりと舌を出す。

