

口を鍛えて飲み込みの力の低下を予防しよう

最近、滑舌が悪くなったり、食事中むせることが増えていたりしていませんか。口は「呼吸する」「話す」「食べる」など様々な役割を担っています。滑舌を良くすることは、舌の動きを良くするとともに飲み込みを良くすることにつながります。口の体操をして飲み込みの力の低下を予防しましょう。

舌の体操



「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ10回ずつ言いましょ。早く、はっきり発音するようにしましょ。

発声訓練

小さな声でもいいので途切れないように「あー」と長く伸ばして発声しましょ。

男性は15秒以下、女性は12秒以下で発声機能が低下している可能性があるの、それ以上を目指しましょ。



早口言葉

なるべく早く、はっきりと発音するようにしましょ。

早口言葉にチャレンジしましょ！

「この竹垣に竹立てかけたのは竹立てかけたかったから立てかけたのです」

「赤パジャマ 黄パジャマ 茶パジャマ」

「東京特許 許可局 許可局長 今日急遽休暇許可 拒否」

