

口腔機能向上

	1回目 口腔清掃の重要性①	2回目 口腔清掃の重要性②	3回目 食べる機能向上の重要性①	4回目 食べる機能向上の重要性②
	今日のキーワード “口の汚れ” 口腔の名称 ・舌の清掃 - スポンジ、ブラシ他 - 奥から手前へ	今日のキーワード “誤嚥性肺炎” 歯ブラシ ・歯の清掃用具 ・歯ブラシの持ち方、使い方 ・歯間ブラシのしかた ・義歯の清掃	今日のキーワード “姿勢” 正しい姿勢と悪い姿勢	今日のキーワード “咀嚼機能” 咬む力 咬筋と側頭筋の2つの筋肉が非常に大切
運動1	(椅子) ・深呼吸1 ・首と肩の体操 ・見返り美人 ・指の刺激 - 指先の屈曲・伸展 第2関節から曲げて伸ばす。 指先に力を入れる。15回繰り返す。 ・指反らし ・口の閉閉と舌のストレッチ 大きく口を開け、閉じる。 奥歯の上と下をくっつける間隔で閉じる。	(椅子) ・深呼吸1 ・首と肩の体操 ・見返り美人 ・指の刺激 ・指の刺激、両手の指の押し合わせ ・指反らし ・口の閉閉と舌のストレッチ ・舌のストレッチ 口を大きく開け、舌をできるだけ出す。 舌を広角に交互に出す。	(椅子) ・深呼吸1 ・首と肩の体操 ・見返り美人 ・指の刺激 ・指の刺激、両手の指の押し合わせ ・指反らし ・胸開き ・口の閉閉と舌のストレッチ ・舌のストレッチ ・口輪筋の運動 頬を膨らませて舌を上あごに押し付ける。 息を吸い、頬をすぼめる(3回)	(椅子) ・深呼吸1 ・首の体操 - ゆっくり後ろを振り返る(左右交互) - ゆっくり首を左右に倒す - ゆっくり首を前に倒し、ゆっくり首を前に倒したまま左右に振る。 - ゆっくり顔を左右に振る。 ・胸の体操 ・上肢の運動1 胸の前で手を組み、両手を押しつけたままみぞおちまで下ろし、前方と真上に上げる。 ・肩のストレッチ ・口の閉閉と舌のストレッチ ・舌のストレッチ ・口輪筋の運動
運動2	・深呼吸1 ・グーバー運動 左手と右手を交互に(グーバー)。 慣れたらスピードを早く。 今度は左右逆に。 ・ひとりじゃんけん(後出し) 右手はグー/チョキ/パーを順番に、 左手は負けるように後出し。 ・ひとりじゃんけん(同時) 右手が左手に勝つように。	・深呼吸1 ・グーバー運動 ひとりじゃんけん(後出し) ひとりじゃんけん(同時) 上記、1回目と同じ。	・深呼吸1 ・グーバー運動 ひとりじゃんけん(後出し) ひとりじゃんけん(同時) 上記、1回目と同じ。	・口の閉閉と頬・頰のストレッチ イー、アー、エー、イー、ウー ・首と肩の体操 ・顔じゃんけん

口腔機能向上

	5回目 食べる機能向上の重要性③	6回目 食べる機能向上の重要性④	7回目 食べる機能向上の重要性⑤	8回目 食事指導
	今日のキーワード “頬の役割” ・グミを口に入れて、手で口を広げてグミを咬む。 ・頬の体操	今日のキーワード “舌の役割” ・グミを食べながら鏡で観察 ・グミを食べながらツバをゴックン ・口を閉じずに飲み込む ・舌のストレッチ	今日のキーワード “嚥下機能” ・飲み込み機能 「ハ」、「タ」、「カ」、「ラ」の発音 ・“バタカラ”の発音 ・ハハハ、タタタ、カカカ、ラララを3回繰り返す。 ・“バタカラ”と連続早口で5回繰り返す。	・咬む力と食物の関係 ・柔らかい物ばかりを食べる =>食欲低下
運動1	(椅子) ・深呼吸1 ・首の体操 ・肩の体操 片手を一方の肘、肩、耳、頭の上、頭の後につける。3回繰り返す。 ・上肢の運動1 ・首と肩の体操 ・上肢の運動2 ・肩のストレッチ ・胸開き ・口の閉閉と舌のストレッチ	(椅子) ・深呼吸1 ・首の体操 ・肩の体操 ・上肢の運動1 首と肩の体操 ・上肢の運動2 ・肩のストレッチ ・胸開き ・口の閉閉と舌のストレッチ ・舌の体操(応用編) 舌を頬の片側に押し付ける(10回ずつ) ・口輪筋の運動	(椅子) ・深呼吸1 ・首の体操 ・肩の体操 ・押し合わせの体操 手のひらを押し付ける ・首と肩の体操 ・腕の綱引き体操 ・肩のストレッチ ・胸開き ・口の閉閉と舌のストレッチ ・舌の体操(応用編) ・口輪筋の運動	(椅子) ・深呼吸1 ・首の体操 ・肩の体操 ・押し合わせの体操 ・首と肩の体操 ・腕の綱引き体操 ・肩のストレッチ ・胸開き ・肩の体操と深呼吸 ・口の閉閉と舌のストレッチ ・舌のストレッチ ・舌の体操(応用編) ・口輪筋の運動
運動2	・口の閉閉と頬・頰のストレッチ ・交互交換および連続運動 - ハハハ、タタタ、カカカ、ラララを3回繰り返す。 - “バタカラ”と連続早口で5回繰り返す。 ・首と肩の体操 ・早口言葉 ◎坊主が上手にびょうぶに坊主の絵をかいた ◎赤巻紙、青巻紙、黄巻紙 ◎此の竹垣に竹立て掛けたのは 竹立て掛けたかったから、竹立て掛けた ◎武器馬具、武具馬具、二武具馬具 あわせて武具馬具、六武具馬具	・口の閉閉と頬・頰のストレッチ ・交互交換および連続運動 - ハハハ、タタタ、カカカ、ラララを3回繰り返す。 - “バタカラ”と連続早口で5回繰り返す。 ・深呼吸2 お腹に手をあて、お腹を膨らませてへこませる。 ・首と肩の体操 ・早口言葉 ◎よぼよぼ病、予防病院、予防病室 よぼよぼ病予防法 ◎右目、右耳、右耳、右目 ◎サーシャ、スターシャ、シャア少佐 さあ注射 ◎天然ガス バスガス爆発	・口の閉閉と頬・頰のストレッチ ・交互交換および連続運動 ・深呼吸2 ・首と肩の体操 ・歌を歌う ◎ずいずいずつこぼし ◎春がきた	・口の閉閉と頬・頰のストレッチ ・交互交換および連続運動 ・深呼吸2 ・首と肩の体操 ・歌を歌う ◎村の鍛冶屋 ◎虫の声 ◎雀の学校