



お家でも介護予防！お口を使おう！！～早口言葉編～

日々のマスク生活や人との会話を控える生活の中で、「最近、むせる回数が多くなった」や「声が出にくくなった」「顔つきが変わった」などを感じることはありませんか？
お口の動きが乏しくなると、唾液量の減少・口腔内の菌の繁殖・嚥下機能の低下による誤嚥性肺炎や咀嚼力の低下が全身機能にも影響をもたらすことが多く言われています。

コロナウイルスの感染予防も大切ですが、それ以外の病気にかからない、今のお体を維持することも非常に大事になります。是非お口の動きにも意識して、日替わりメニューと一緒に頑張りましょう！

～毎日のトレーニング～（準備体操）

①お腹に手を当てて、口は閉じたまま鼻を使って吸って～ 吐いて～ を4セット

②ゆっくり一文字ずつ意識して大きな声で「あ」「い」「う」「え」「お」

～日替わりトレーニング～（実践編）

ここからは、曜日でセリフが変わります。1セリフ3回ずつ **はじめはゆっくりしっかり** 声出しから始めましょう。

①～③を1セットとし、できれば1日の中で、3セット以上頑張りましょう！！

上手に言えなくても、**口の動きを意識し、大きな声**で繰り返すことで、お口回りが徐々に変わりますよ♪

月

ゆっくり無理なく声をだしていきましょう

①生麦 生米 生卵

②坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた

③新人シャンソン歌手 新春シャンソンショー

火

腹筋を意識しながら発音しましょう

①隣の客はよく柿食う客だ

②バナナ なま 生バナナ なななま 七生バナナ

③裏の竹垣に誰竹たてかけた

水

口の動き大きさに動かすことを意識し発音をしましょう

①庭には二羽にわとりがいる

②青巻紙 あおまきがみ 赤巻紙 あかまきがみ 黄巻紙 きまきがみ 黄巻紙 きまきがみ 赤巻紙 あかまきがみ 青巻紙 あおまきがみ

③どじょうによろ^みによろ三^みによろによろ
あわせてによろ^むによろ六^むによろによろ

木

濁音や破裂音を混ぜて言ってみましょう

①赤パジャマ 黄パジャマ 青パジャマ

②親亀^{おやかめ}の上に子亀^{うえ} 子亀^{こがめ}の上に孫亀^{こがめ} 孫亀^{うえ}の上にひ孫亀^{まごかめ} ^{まごかめ} ^{うえ} ^{ひまごかめ}

③鼓^{つづみ} 小鼓^{こつづみ} 小鼓^{こつづみ} 鼓^{つづみ} 包み^{つつみ} 小包^{こづつみ} 小包^{こづつみ} 包み^{つつみ}

金

難易度アップ！1音ずつ口を大きく動かしましょう

- ①生なまず 生なまこ 生なめこ
- ②東京特許許可局
- ③瓜売りが 入り売りに来て 瓜売り残し
売り売り帰る 売り売りの声

土

手拍子しながら言ってみましょう

- ①親がもめ 子がもめ 孫がもめ
- ②美術室 技術室 手術室
- ③お綾や 親に お謝りなさい

日

長めのセリフ はっきり言えるかな？

- ①かえる^みぴよこ^みぴよこ 三^みびよこ^みぴよこ
合わせて^むびよこ^むぴよこ^む六^むびよこ^むぴよこ
- ②とろろ^{いも}芋^{くろう}をとる^{くろう}苦^{くろう}労^{くろう}より

とろろ^{いも}芋^{いも}からとろ^{いも}っとする^{いも}とろろ^{いも}芋^{いも}汁^{いも}をとる^{いも}苦^{くろう}労^{くろう}