



①深呼吸
鼻から息を吸って、ゆっくり口から吐く。

②首の運動
ゆっくりと首を回す。正面を向き首を左右に倒す

③肩の上下運動
痛みがないように両肩をゆっくり上げて、おろす

④胸郭の運動
手を頭の上で組んで背伸び。そのまま左右に倒して背伸び

⑤頬の体操
頬を2,3回づつ膨らませたりひっこめる。 TaTaTa

⑥口の体操
口を「あー」と大きく開ける。口を「んー」としっかり閉じる。 Ah~ Umm

⑦舌の体操
舌を前後に出し入れする。舌で左右の口角を触る。

⑧発声訓練
パパパ…タタタ…カカカ…とゆっくり声を出す。 PaPaPa KaKaKa

⑨深呼吸
最後にもう一度深呼吸！鼻から吸って、口から吐く。

悪い例



猫背で不安定
腰に負担がかかる

テーブルの高さが
極端に高すぎる

足元が安定していない
床に足がついていない

良い例



首と背中が
安定している

適切な高さの
テーブル

足元が安定している
床に足がついている



**使ってみよう！
ペーシングボード**

話す速度が速くなる方や、ろれつが回りにくい方は、「ペーシングボード」を使ってみましょう。色で分けられている板を指でタップしながら発音をすることで、発音のペースがゆっくりとなり、聞き取りやすくなるが増えます。作成が難しい場合は、指を折りながら発音することで代用できます。

気にしてありますか？食事の姿勢

ご飯を食べる時の姿勢に気を付けていますか？食べ物の工夫だけでなく、ご飯を食べるときの姿勢にも、意識を向けましょう。垂直に椅子に座り、アゴを軽く引いた姿勢が良いとされています。