

## 舌癖のトレーニング レッスン1～8

舌癖のトレーニングはレッスン1～8で構成されています。

必要により「ベーシックエクササイズ」(P224～228)を行ってからレッスン1に入りますが、ここからが本格的な舌癖のトレーニングの開始です。トレーニングの目的やレッスンの方法について、患者さんや保護者に説明し、わかりやすく指導しましょう。

レッスン1～8に入っているリップエクササイズは後述の「リップエクササイズ」(P265～270)の中から、追加の練習は『目的別分類によるトレーニングの一覧表』(P222、P223)を参考にして「追加の練習」(P271～276)の中から患者さんに必要なトレーニングを選択して練習に組み込みましょう。

### レッスン1

#### レッスン1の内容と目的

- |               |                              |
|---------------|------------------------------|
| 1-1 スポットポジション | 安静時や嚥下時に舌尖が触れるスポットの位置を正確に覚える |
| 1-2 ポッピング     | 舌を挙上する筋力の強化                  |
| 1-3 バイト       | 咀嚼筋の強化                       |
| 1-4 スラップスワロー  | 嚥下パターンを覚える                   |
| 1-5 ポスチャー     | 舌と口唇の姿勢位を覚える                 |

#### 1-1 スポットポジション

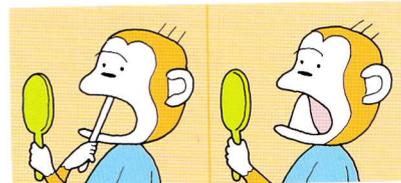
##### 用意するもの

鏡  
スティック

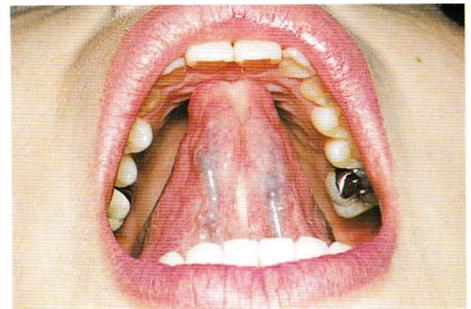
##### 手順

\*鏡を見ながら1と2を交互に行います。

1. 口を大きく開け、スティックをスポットに軽く押しあて、5つ数える
2. スティックをはずし、舌尖をスポットにつけ、5つ数える 5～8回



鏡を見ながらスティックでスポットを押しつけて位置を覚える



舌尖をスポットにつける