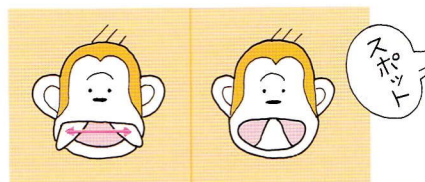


## レッスン 2

### レッスン2の内容と目的

- 2-1 フルフルスポット 舌の筋力の強化と舌尖を反射的にスポットにつける
- 2-2 バイトポップ 咀嚼筋と舌を挙上する筋力の強化
- 2-3 カッスワロー 嚥下時の舌後方部、軟口蓋、咽頭部の動きを覚える
- 2-4 スラップスワロー 嚥下パターンを覚える
- 2-5 リップエクササイズ 口輪筋、頬筋の強化
- 2-6 ポスチャー 舌と口唇の姿勢位の習得  
(追加の練習)

### 2-1 フルフルスポット



#### 用意するもの

鏡

#### 手順

1. 舌を尖らせて前方に出し、口角に触れるようにできるだけ速く左右に動かす
2. 「スポット」の指示で、素早く舌尖をスポットにつける 7~10回



舌を左右に振る

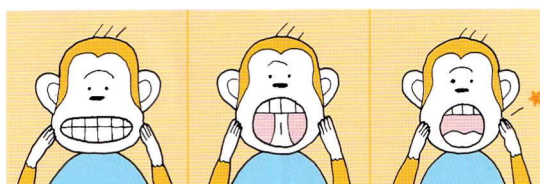


スポットに舌尖を素早くつける

#### 指導のポイント

- ・患者さんが舌を左右に動かしている間、いつ「スポット」といわれるか予測できないように、指導者は声をかける間隔を変えながら「スポット」と指示します。そのつど、正確に舌尖をスポットにつけているか、確認して下さい。

### 2-2 バイトポップ



#### 用意するもの

鏡

#### 手順

\*頬(咬筋)に指先を置いて行います。

1. 舌尖をスポットにつけ、舌全体を口蓋に吸い上げ、臼歯をぎゅっと咬みしめる
2. 舌を吸いつけたまま口を大きく開け、舌小帯を伸ばした後“ポン”と音をたてる 10~15回