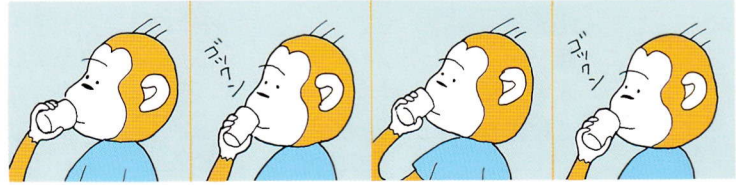


## 6-5 ドリンクング

### 用意するもの

- 鏡
- 水を入れたコップ



### 手順

1. コップの水を口に含む
2. 舌尖をスポットにつけたまま正しく飲み込む
3. コップから口唇を離さずに、続けて水を飲む コップ半分



口唇からコップを離さずに続けて水を飲む

### 指導のポイント

- ・舌が上下の歯の間から突出していたり歯を押しているかどうか確認できないので、筋肉の動きや舌の動きなどを観察して、正しく嚥下しているかどうかを判断してください。
- ・飲み物を続けて飲むという動作は日常よく行われています。練習以外でも、飲み物を飲むときは意識して嚥下するように指導し、練習では好きな飲み物を使うとよいでしょう。
- ・頬に手を当て、嚥下時に咬筋が緊張して固くなるのを確認しましょう。

- 注意** 口輪筋、頬筋に力が入らないように。  
嚥下時に、顔や上体が動かないように。

### 正常な連続嚥下

この練習は、コップの水を口に入れる時にも舌尖をスポットから離さないで飲み続ける練習です。

日常生活の中で飲みものを連続して飲む時に舌尖をスポットから離さないで飲むわけではありません。