

## 追加の練習 <必要に応じてレッスンに組み込む練習>

レッスンの中に苦手な練習がある場合や、1つの項目が上達しない人に、その目的に合わせて追加の練習を組み込みます。この他にもベーシックエクササイズ（P 224～228）や、レッスン1～8の中の練習を、追加の練習として組み込んでよいでしょう。目的別の表（P222、223）を参考にして、その患者さんに合わせたレッスンを組み込むと効果的です。

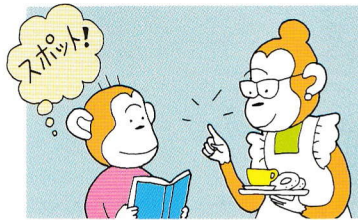
### ① スポットリマインダー

舌尖をいつもスポットにつけていない人、習慣化されない人に……

\*日常生活の中で、家族や友人に患者さんがスポットを思い出すサインを出してもらいます。また患者さんに出会ったときに、「スポット」と言うように協力してもらいます。

#### 手順

1. “スポット”の指示又はサインで舌尖をスポットの位置に正確につける。



#### 指導のポイント

- ・無意識下の好ましくない舌の位置を改善するための思い出しのサインです。練習以外の時でも舌尖をいつもスポットにつけていられるように意識してもらいます。
- ・日常生活の中で、舌の位置を忘れてしまうようなときにはサインを出すように家族に伝えます。
- ・日常、よく目にする物をスポットを思い出すサインにしたり、身の回りの物にシールを貼り、それを見たときに舌尖をスポットにつけるといった方法もあります。患者さんにサインとなるポスターを描いてもらうのもよいでしょう。(P211参照)
- ・この練習はレッスンの初めに取り入れて、動機づけにしたり、レッスンの後半に習慣化させるために行ってもよいでしょう。
- ・「正しい舌と口唇の姿勢位のイメージ」(P235参照)を意識して行うと効果的です。

### ② スポットマーク

舌尖をスポットの位置に静止できない人に……

#### 用意するもの

鏡  
バリケア



#### 手順

\*バリケア（P220参照）は、約5 mm<sup>2</sup>にカットしたものを使用します。

1. スポットの周辺の水分をティッシュペーパー等で拭きとり、スポットにバリケアを貼りつける
2. バリケアが溶けてなくなるまで、舌尖でスポットの周辺をさわる