

Ⅱ レッスンの内容と解説

ベーシックエクササイズ レッスンに入る前のエクササイズ

患者さんが小さい子供の場合や舌の力が極端に弱い場合、またはレッスン1でできない練習がある人に対して、レッスン前に行う練習です。レッスンの途中で必要に応じて追加の練習として組み込んでよいでしょう。

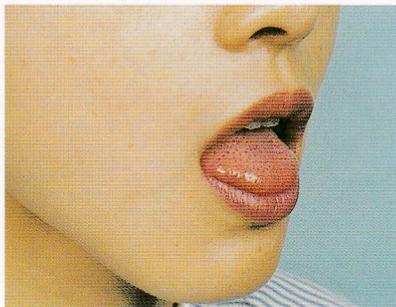
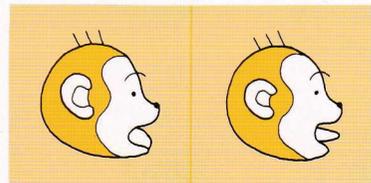
① ファットタング・スキニータング 舌の形を変える！

舌尖の力が弱くレッスン1のスポットポジションができない人に……
舌全体が弛緩している（締まりがなくダラリとしている）人に……

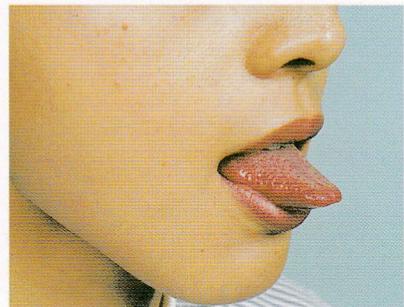
用意するもの
鏡

手順

1. 口を開け、舌を平らにし、静止させる
2. 舌を前方に出し、舌尖を尖らせ、静止させる 5～10回



舌の力を抜き平らにする（ファットタング）



舌をとがらせる（スキニータング）

指導のポイント

- ・舌の緊張と弛緩を繰り返すことで、舌全体の筋力を強化し、舌をコントロールしやすくするための練習です。
- ・舌尖をスポットにつけられない人や、レッスン1のスポットポジションで舌尖がまるまってしまう患者さんには、回数を多くしましょう。
- ・舌の筋力が極端に弱くこの練習がうまくできない人には、舌の力を抜いて舌を静止させ、動かないように鏡で観察するという練習をしてもよいでしょう。

注意 舌は口唇や歯ではさまないように。
舌はできるだけ緊張させたり弛緩させたりして、形が変わるのがはっきりとわかるように。