

口腔機能向上加算プログラム

そしゃく

咀嚼 1 (軽度者用)

	内容	簡易説明	回数
1	深呼吸	鼻から息を吸って、口からゆっくりと吐きます。	3回
2	首の回旋運動	首をゆっくりと回します。	左右交互に 3回ずつ
3	肩の上下運動	両肩を上げます。スッと力を抜き、元の高さに下ろします。	5回
4	唾液腺マッサージ	耳下腺のマッサージ	10回
		顎下腺のマッサージ(5か所)	5回
		舌下腺のマッサージ	5回
5	頬の運動	両方の頬を膨らませる(5秒間)	3回
		左右の頬を交互に膨らませる(5秒間)	左右3回ずつ
		両方の頬をへこませる	3回
6	舌を上下左右に動かす	舌を唇の上→下→左→右につけるように動かします。	3回
7	舌を口の中で回す	口を閉じ、舌の先で歯ぐきをなぞるように回します。 一周したら、反対回りで1周します。	3回
8	パタカラ発音練習	1語5回ずつ、ゆっくり・早くとスピードを変えて発音します。	3回
9	百人一首	ゆっくり、はっきりと声に出して読みます。	1つ
10	早口言葉	早口言葉を声に出して読みます。	1つ
11	歌	声に出して歌を歌いましょう。	1つ
12	深呼吸	鼻から息を吸って、口からゆっくりと吐きます。	3回

1 深呼吸

吸って(4秒間) → 吐く(4秒間) × 3回

力を抜いてリラックスして座ります。

1234で鼻から息を吸って

5678で口からゆっくりと吐きます。

3回行います。

■ 実施目的

鼻咽腔閉鎖と口唇閉鎖機能の評価
呼吸コントロール

■ 効果

呼吸と嚥下のタイミングを取りやすくする



2 首の回旋運動

左回り(8秒間)・右回り(8秒間)

左右交互に3回ずつ

首をゆっくりと回します。

8カウントで1周し、次は反対に回します。

左右交互に3回ずつ行います。

■ 実施目的

頸部筋のリラクゼーション
頸部可動域の維持と改善

■ 効果

喉の筋肉を動きやすくする



③ 肩の上下運動

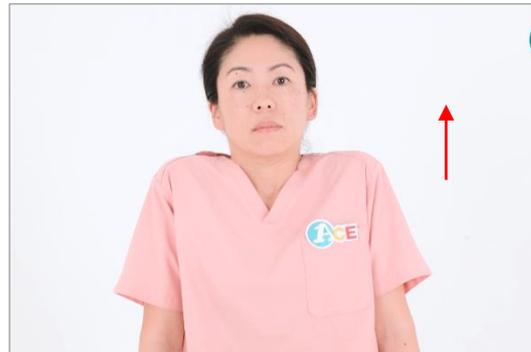
上げる(4秒間) → 下ろす(4秒間) × 5回

両肩を上げ、
スッと力を抜き元の高さに下ろします。

1234で上げ

5678でおろします。

5回行います。



4 唾液腺マッサージ

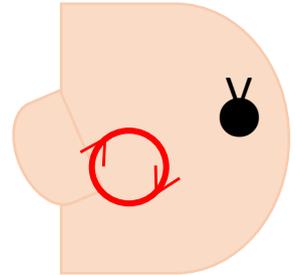
じかせん

耳下腺のマッサージ 10回

頬骨の下(耳寄りの少しくぼんだ辺り)に指を3本当てます。

円を描くようにマッサージします。

10回行います。



がっかせん

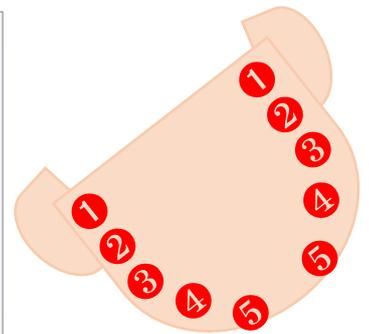
顎下腺のマッサージ 5か所 × 5回

親指をあごの骨の内側の

やわらかい部分に当て、

耳の下から顎の下まで5か所、

順番に押していきます。5回行います。

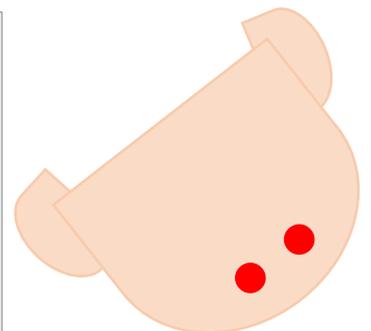


ぜっかん

舌下腺のマッサージ 5回

両手の親指を揃えて、あごの下から上へ突き上げるようにゆっくり押します。

5回行います。



■ 実施目的

唾液の分泌促進

口腔周囲筋のリラクゼーション

■ 効果

口腔乾燥改善

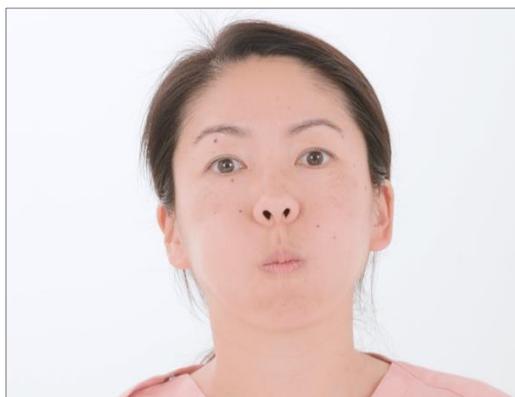
発音や嚥下を円滑にする

5 頬の運動

両方の頬を膨らませる

5秒間 × 3回

両側の頬を大きく膨らませます。
そのまま5秒間保ちます。
3回行います。



左右の頬を膨らませる

左(5秒間) → 右(5秒間) × 3回

左右の頬を片方ずつ、大きく膨らませます。
5秒間保ちます。
左右交互に3回ずつ行います。



頬をへこませる

5秒間 × 3回

両側の頬をへこませます。
5秒間保ちます。3回行います。

■ 実施目的

頬の筋力の維持と改善

■ 効果

ぶくぶくうがいができるようになる
食べこぼしを減らす



⑥ 舌を上下左右に動かす

上(2秒間) → 下(2秒間) → 左右(2秒間ずつ)
× 3回

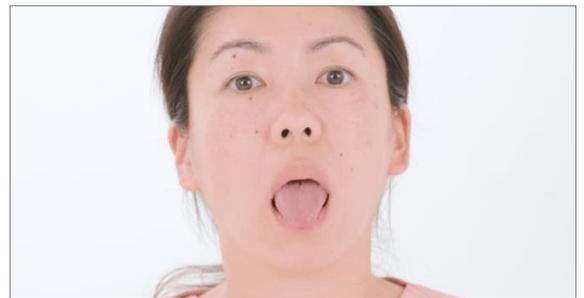
舌を上下左右に動かします。
12で上唇・34で下唇に舌をつけるように、
56・78で左右の口角に舌をつけるように
動かします。
3回行います。

■ 実施目的

舌の筋力の維持と改善

■ 効果

咀嚼や食べ物の輸送をしやすくする



⑦ 舌を口の中でまわす

1周(4秒間) → 反対回りで1周(4秒間) × 3回

口を閉じ、舌の先で歯茎の表側を
なぞるように1周します。
1234で1周・5678で反対回りで1周。
3回行います。

■ 実施目的

舌の筋力の維持と改善

■ 効果

咀嚼や食べ物の輸送をしやすくする



⑧ パタカラ発音練習

パタカラ発音練習

パ・タ・カ・ラを1語ずつゆっくり、早くとスピードを変えて発音します。

3セット行います。

パ ゆっくり パ・パ・パ・パ・パ 早く パパパパパ
タ ゆっくり タ・タ・タ・タ・タ 早く タタタタタ
カ ゆっくり カ・カ・カ・カ・カ 早く カカカカカ
ラ ゆっくり ラ・ラ・ラ・ラ・ラ 早く ラララララ

その他の発音練習

余裕がある場合は、追加で次の発音練習も行いましょう。一緒に発音してください。

パ行 ぱびふぺぽ ぴふぺぽぱ ぷぺぽぱび ぺぽぱびぷ ぽぱびふぺ
タ行 たちつてと ちつてとた つてとたち てとたちつ とたちつて
カ行 かきくけこ きくけこか くけこかき けこかきく こかきくけ
ラ行 らりるれろ りるれろら るれろらり れろらりる ろらりるれ

■実施目的

パ 口唇の筋力の強化
タ 前舌の筋力の強化
カ 奥舌の筋力の強化
ラ 舌の巧緻性の強化

■効果

食べこぼし予防
食べ物を押しつぶす力を鍛える
食べ物を口からのどに送る力を鍛える
食べ物を上手に輸送する力を鍛える

9 百人一首

※DVD収録無し

ゆっくり、はっきりと声に出して読みます。

月替わりで和歌を変えてみましょう。 ※百人一首は、事業所でご準備下さい。

10 早口言葉

※DVD収録無し

早口言葉を声に出して読みます。

月替わりで言葉を変えてみましょう。 ※早口言葉は、事業所でご準備下さい。

11 歌

※DVD収録無し

声に出して歌を歌いましょう。

月替わりで歌を変えてみましょう。 ※歌は、事業所でご準備下さい。

12 深呼吸

吸って(4秒間) → 吐く(4秒間) × 3回

力を抜いてリラックスして座ります。

1234で鼻から息を吸って

5678で口からゆっくりと吐きます。

3回行います。

■ 実施目的

鼻咽腔閉鎖と口唇閉鎖機能の評価
呼吸コントロール

■ 効果

呼吸と嚥下のタイミングを取りやすくする



口腔機能向上加算プログラム

そしゃく

咀嚼 2（重度者用）

	内容	簡易説明	回数
1	深呼吸	鼻から息を吸って、口からゆっくりと吐きます。	3回
2	首の回旋運動	首をゆっくりと回します。	左右交互に 3回ずつ
3	肩の上下運動	両肩を上げます。スッと力を抜き、元の高さに下ろします。	5回
4	頬の運動	両方の頬を膨らませる(5秒間)	3回
		左右の頬を交互に膨らませる(5秒間)	左右3回ずつ
		両方の頬をへこませる	3回
5	唾液腺マッサージ	耳下腺のマッサージ	10回
		顎下腺のマッサージ(5か所)	5回
		舌下腺のマッサージ	5回
6	舌を上下左右に動かす	舌を唇の上→下→左→右につけるように動かします。	3回
7	舌を口の中で回す	口を閉じ、舌の先で歯ぐきをなぞるように回します。 一周したら、反対回りで1周します。	3回
8	「いー」と口の端を上げる	口を「い」の発音の形にします。 口の端をしっかり上げ、5秒間保ちます。	3回
9	「うー」と唇をとがらせる	口を「う」の発音の形にします。 唇をとがらせ、5秒間保ちます。	3回
10	パタカラ発音練習	1語5回ずつ、ゆっくり・早くとスピードを変えて発音します。	3回
11	百人一首	ゆっくり、はっきりと声に出して読みます。	1つ
12	歌	声に出して歌を歌いましょう。	1つ
13	深呼吸	鼻から息を吸って、口からゆっくりと吐きます。	3回

1 深呼吸

吸って(4秒間) → 吐く(4秒間) × 3回

力を抜いてリラックスして座ります。

1234で鼻から息を吸って

5678で口からゆっくりと吐きます。

3回行います。

■ 実施目的

鼻咽腔閉鎖と口唇閉鎖機能の評価
呼吸コントロール

■ 効果

呼吸と嚥下のタイミングを取りやすくする



2 首の回旋運動

左回り(8秒間)・右回り(8秒間)

左右交互に3回ずつ

首をゆっくりと回します。

8カウントで1周し、次は反対に回します。

左右交互に3回ずつ行います。

■ 実施目的

頸部筋のリラクゼーション
頸部可動域の維持と改善

■ 効果

喉の筋肉を動きやすくする



③ 肩の上下運動

上げる(4秒間) → 下ろす(4秒間) × 5回

両肩を上げ、
スッと力を抜き元の高さに下ろします。

1234で上げ

5678でおろします。

5回行います。

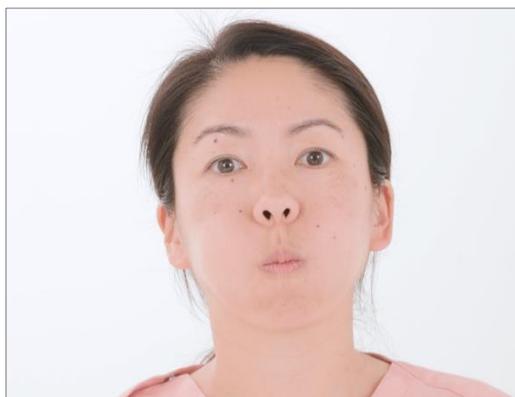


4 頬の運動

両方の頬を膨らませる

5秒間 × 3回

両側の頬を大きく膨らませます。
そのまま5秒間保ちます。
3回行います。



左右の頬を膨らませる

左(5秒間) → 右(5秒間) × 3回

左右の頬を片方ずつ、大きく膨らませます。
5秒間保ちます。
左右交互に3回ずつ行います。



頬をへこませる

5秒間 × 3回

両側の頬をへこませます。
5秒間保ちます。3回行います。

■ 実施目的

頬の筋力の維持と改善

■ 効果

ぶくぶくうがいができるようになる
食べこぼしを減らす



5 唾液腺マッサージ

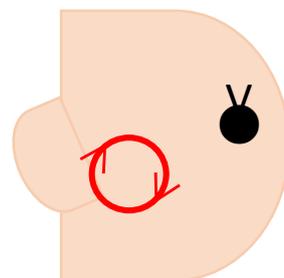
じかせん

耳下腺のマッサージ 10回

頬骨の下(耳寄りの少しくぼんだ辺り)に指を3本当てます。

円を描くようにマッサージします。

10回行います。



がっかせん

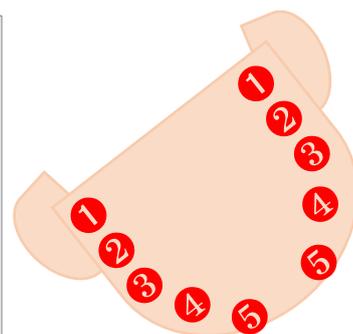
顎下腺のマッサージ 5か所 × 5回

親指をあごの骨の内側の

やわらかい部分に当て、

耳の下から顎の下まで5か所、

順番に押していきます。5回行います。

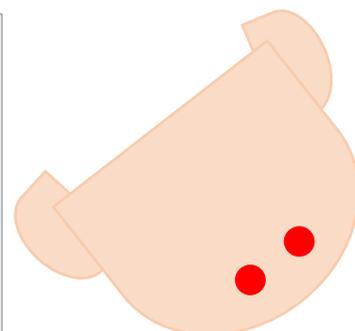


ぜっかん

舌下腺のマッサージ 5回

両手の親指を揃えて、あごの下から上へ突き上げるようにゆっくり押します。

5回行います。



■ 実施目的

唾液の分泌促進

口腔周囲筋のリラクゼーション

■ 効果

口腔乾燥改善

発音や嚥下を円滑にする

⑥ 舌を上下左右に動かす

上(2秒間) → 下(2秒間) → 左右(2秒間ずつ)
× 3回

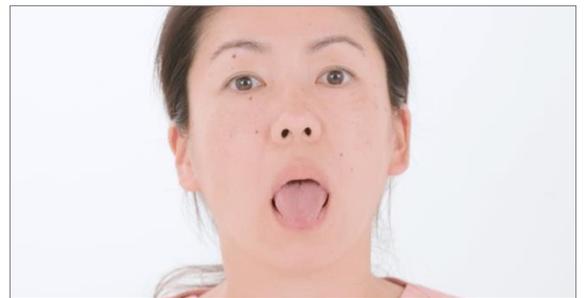
舌を上下左右に動かします。
12で上唇・34で下唇に舌をつけるように、
56・78で左右の口角に舌をつけるように
動かします。
3回行います。

■ 実施目的

舌の筋力の維持と改善

■ 効果

咀嚼や食べ物の輸送をしやすくする



⑦ 舌を口の中でまわす

1周(4秒間) → 反対回りで1周(4秒間) × 3回

口を閉じ、舌の先で歯茎の表側を
なぞるように1周します。
1234で1周・5678で反対回りで1周。
3回行います。

■ 実施目的

舌の筋力の維持と改善

■ 効果

咀嚼や食べ物の輸送をしやすくする



⑧ 「いー」と唇の端を上げる

5秒間×3回

口を「イ」の発音の形にします。
唇の端をしっかりと上げ5秒間保ちます。
3回行います。

■ 実施目的

口唇の筋力や感覚低下の防止

■ 効果

口唇の動きを良くする
食べこぼしを減らす



⑨ 「うー」と唇をとがらせる

5秒間×3回

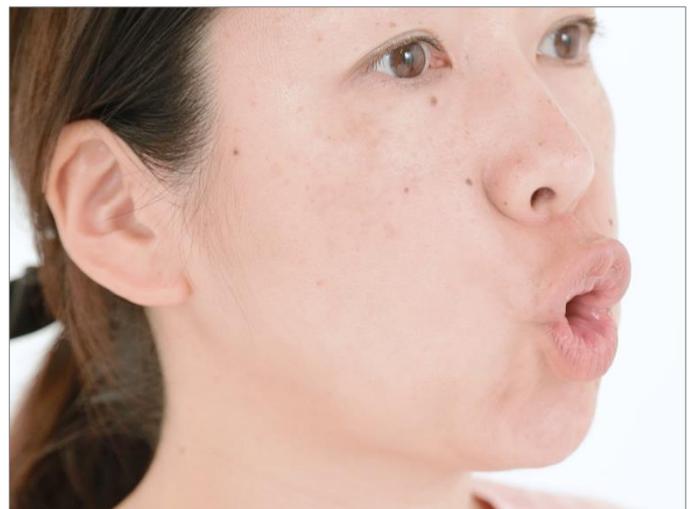
口を「ウ」の発音の形にします。
唇を尖らせ、5秒間保ちます。
3回行います。

■ 実施目的

口唇の筋力や感覚低下の防止

■ 効果

口唇の動きを良くする
食べこぼしを減らす



10. パタカラ発音練習

パタカラ発音練習

パ・タ・カ・ラを1語ずつゆっくり、早くとスピードを変えて発音します。
3セット行います。

パ ゆっくり パ・パ・パ・パ・パ 早く パパパパパ
タ ゆっくり タ・タ・タ・タ・タ 早く タタタタタ
カ ゆっくり カ・カ・カ・カ・カ 早く カカカカカ
ラ ゆっくり ラ・ラ・ラ・ラ・ラ 早く ラララララ

■実施目的

パ 口唇の筋力の強化
タ 前舌の筋力の強化
カ 奥舌の筋力の強化
ラ 舌の巧緻性の強化

■効果

食べこぼし予防
食べ物を押しつぶす力を鍛える
食べ物を口からのどに送る力を鍛える
食べ物を上手に輸送する力を鍛える

11. 百人一首

※DVD収録無し

ゆっくり、はっきりと声に出して読みます。

月替わりで和歌を変えてみましょう。 ※百人一首は、事業所でご準備下さい。

12. 歌

※DVD収録無し

声に出して歌を歌いましょう。

月替わりで歌を変えてみましょう。 ※歌は、事業所でご準備下さい。

13. 深呼吸

吸って(4秒間) → 吐く(4秒間) × 3回

力を抜いてリラックスして座ります。

1234で鼻から息を吸って

5678で口からゆっくりと吐きます。

3回行います。

■ 実施目的

鼻咽腔閉鎖と口唇閉鎖機能の評価
呼吸コントロール

■ 効果

呼吸と嚥下のタイミングを取りやすくする



口腔機能向上加算プログラム

えんげ

嚥下 1 (軽度者用)

	内容	簡易説明	回数
1	深呼吸	鼻から息を吸って、口からゆっくりと吐きます。	3回
2	首の回旋運動	首をゆっくりと回します。	左右交互に 3回ずつ
3	肩の上下運動	両肩を上げます。スッと力を抜き、元の高さに下ろします。	5回
	肩まわしの運動	肩を回します。前から後ろへ、後ろから前へ。	前後交互に 3回ずつ
4	舌運動(呈出)	舌を出来る限り前に出します。5秒間保ちます。	3回
5	舌抵抗訓練	口を閉じたまま、下で上あごを3秒間力いっぱい押します。	10回
6	舌突出嚥下	舌を歯で軽く挟み、そのまま唾液を飲み込みます。	10回
7	プッシング	「エイ」と声を出しながらイスの座面を押し、その反動で背中を伸ばします。	10回
8	息こらえ嚥下	大きく息を吸って、息を止めます。 そのまま唾液を飲み込んで、すぐに息を吐きます。	10回
9	開口訓練	口を大きく開けます。 できるだけ大きく開き、10秒間保ちます。	3回
10	おでこ体操	おでこに自分の手を当てます。 おへそを覗き込むように下を向きます。	10回
11	あご引き体操	あごに両手の親指をつけ、天井に向かって押します。 親指に抵抗するようにあご引き、5秒間保ちます。	10回

1 深呼吸

吸って(4秒間) → 吐く(4秒間) × 3回

力を抜いてリラックスして座ります。

1234で鼻から息を吸って

5678で口からゆっくりと吐きます。

3回行います。

■ 実施目的

鼻咽腔閉鎖と口唇閉鎖機能の評価
呼吸コントロール

■ 効果

呼吸と嚥下のタイミングを取りやすくする



2 首の回旋運動

左回り(8秒間)・右回り(8秒間)

左右交互に3回ずつ

首をゆっくりと回します。

8カウントで1周し、次は反対に回します。

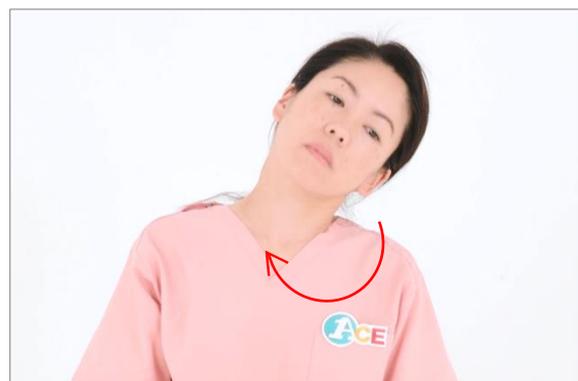
左右交互に3回ずつ行います。

■ 実施目的

頸部筋のリラクゼーション
頸部可動域の維持と改善

■ 効果

喉の筋肉を動きやすくする



③ (1) 肩の上下運動

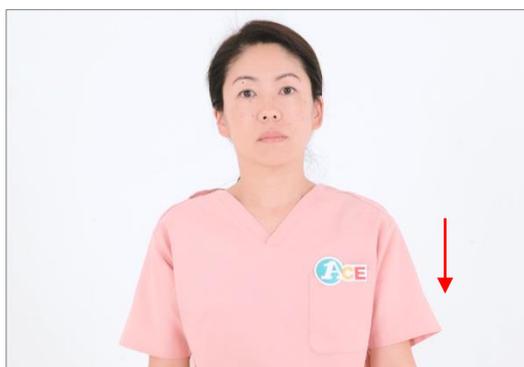
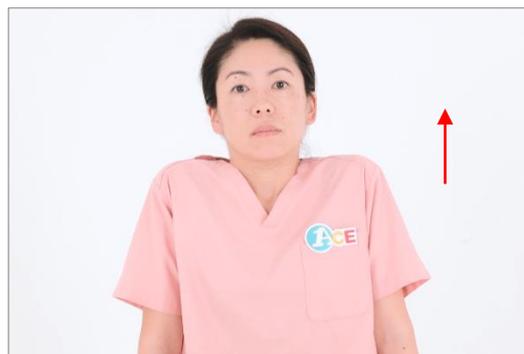
上げる(4秒間) → 下ろす(4秒間) × 5回

両肩を上げ、
スッと力を抜き元の高さに下ろします。

1234で上げ

5678でおろします。

5回行います。



(2) 肩の運動

前から後ろ(4秒間)→後ろから前へ(4秒間)
× 3回

肩を回します。

1234で前から後ろへ1周、

5678で後ろから前へ1周します。

交互に3回ずつ行います。

■ 実施目的

肩周りの筋肉のリラクゼーション
肩甲骨可動域の維持と改善

■ 効果

姿勢の改善



4 舌運動（呈出）

5秒間 × 3回

舌を出来る限り前に出します。
5秒間保ちます。3回行います。

■ 実施目的

舌の可動域の維持と改善

■ 効果

咀嚼や発音、嚥下機能の改善



5 舌抵抗訓練

3秒間 × 10回

口を閉じたまま、
舌で上あごを3秒間
力いっぱい押します。
10回行います。

■ 実施目的

舌の筋肉を鍛える

■ 効果

咀嚼や発音、嚥下機能の改善



⑥ 舌突出嚥下

10回

舌を歯で軽く挟み、
そのまま唾液を飲み込みます。
10回行います。

■ 実施目的
上咽頭収縮筋の強化

■ 効果
飲み込みの力を鍛える



⑦ プッシング

10回

イスの座面に手を置きます。
イスの座面を「エイッ」と声を出しながら押し、
その反動で背中を伸ばします。
10回行います。

■ 実施目的
なんこうがいのきよじょう
軟口蓋の挙上・声帯の内転の改善

■ 効果
呼吸と飲み込みのタイミングを向上させる



8 息こらえ嚥下

息を吸って → 止めて → 飲んで → 吐く
× 10回

鼻から大きく息を吸って、息を止めます。
そのまま唾液を飲んで、
すぐに息を吐きます。10回行います。

■ 実施目的

呼吸と嚥下のパターンを学習する

■ 効果

呼吸と飲み込みのタイミングを向上させる



9 開口訓練

10秒間 × 3回

口を大きく開きます。
出来るだけ大きく開き、10秒間保ちます。
3回行います。

※注意：
あごが痛い人は、時間を短くする・回数を減らす・休む等、無理をしないで下さい。

■ 実施目的

舌骨上筋の強化・食道入口部開大強化

■ 効果

飲み込みの力を鍛える



10. おでこ体操

5秒間 × 10回

おでこに自分の手を当てます。
おでこに手を当てたまま、
おへそを覗き込むように下を向き、
手は上に向かって押します。
そのまま5秒間保ちます。10回行います。

■ 実施目的

舌骨上筋の強化・食道入口部開大強化

■ 効果

飲み込みの力を鍛える



11. あご引き体操

5秒間 × 10回

あごに両手の親指をつけ、
天井に向かって押します。
親指に抵抗するように力いっぱい顎を引いて、
下を向きます。
そのまま5秒間保ちます。10回行います。

■ 実施目的

舌骨上筋の強化・食道入口部開大強化

■ 効果

飲み込みの力を鍛える



口腔機能向上加算プログラム

えんげ

嚥下2（重度者用）

	内容	簡易説明	回数
1	深呼吸	鼻から息を吸って、口からゆっくりと吐きます。	3回
2	首の回旋運動	首をゆっくりと回します。	左右交互に 3回ずつ
3	肩の上下運動	両肩を上げます。スッと力を抜き、元の高さに下ろします。	5回
	肩まわしの運動	肩を回します。前から後ろへ、後ろから前へ。	前後交互に 3回ずつ
4	舌運動（呈出）	舌を出来る限り前に出します。5秒間保ちます。	3回
5	舌抵抗訓練	口を閉じたまま、下で上あごを3秒間力いっぱい押します。	6回
6	発声訓練	高い声と低い声を交互に出します。 それぞれ5秒間ずつ行います。	高低交互に 3回ずつ
7	プッシング	「エイ」と声を出しながらイスの座面を押し、 その反動で背中を伸ばします。	10回
8	息こらえ嚥下	大きく息を吸って、息を止めます。 そのまま唾液を飲み込んで、すぐに息を吐きます。	10回
9	開口訓練	口を大きく開けます。 できるだけ大きく開き、10秒間保ちます。	3回
10	おでこ体操	おでこに自分の手を当てます。 おへそを覗き込むように下を向きます。	5回

1 深呼吸

吸って(4秒間) → 吐く(4秒間) × 3回

力を抜いてリラックスして座ります。

1234で鼻から息を吸って

5678で口からゆっくりと吐きます。

3回行います。

■ 実施目的

鼻咽腔閉鎖と口唇閉鎖機能の評価
呼吸コントロール

■ 効果

呼吸と嚥下のタイミングを取りやすくする



2 首の回旋運動

左回り(8秒間)・右回り(8秒間)

左右交互に3回ずつ

首をゆっくりと回します。

8カウントで1周し、次は反対に回します。

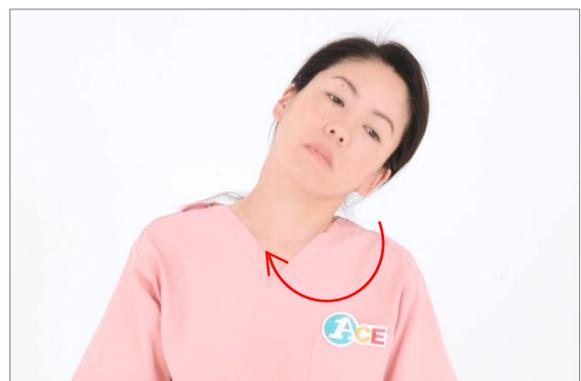
左右交互に3回ずつ行います。

■ 実施目的

頸部筋のリラクゼーション
頸部可動域の維持と改善

■ 効果

喉の筋肉を動きやすくする



③ (1) 肩の上下運動

上げる(4秒間) → 下ろす(4秒間) × 5回

両肩を上げ、
スッと力を抜き元の高さに下ろします。

1234で上げ

5678でおろします。

5回行います。



(2) 肩の運動

前から後ろ(4秒間)→後ろから前へ(4秒間)
× 3回

肩を回します。

1234で前から後ろへ1周、

5678で後ろから前へ1周します。

交互に3回ずつ行います。

■ 実施目的

肩周りの筋肉のリラクゼーション
肩甲骨可動域の維持と改善

■ 効果

姿勢の改善



4 舌運動（呈出）

5秒間 × 3回

舌を出来る限り前に出します。
5秒間保ちます。3回行います。

■ 実施目的

舌の可動域の維持と改善

■ 効果

咀嚼や発音、嚥下機能の改善



5 舌抵抗訓練

3秒間 × 6回

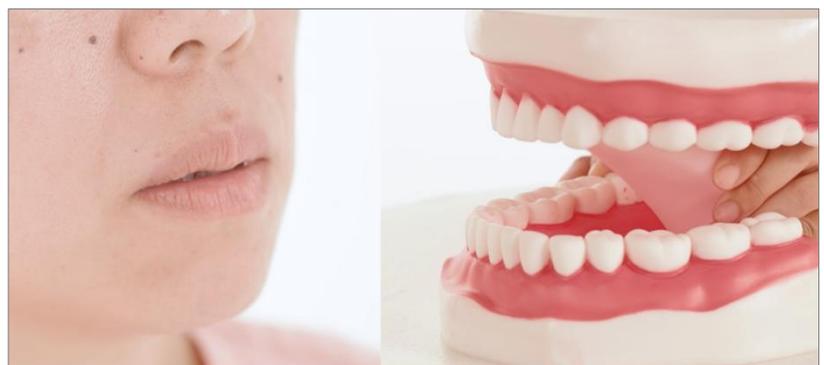
口を閉じたまま、
舌で上あごを3秒間
力いっぱい押します。
6回行います。

■ 実施目的

舌の筋肉を鍛える

■ 効果

咀嚼や発音、嚥下機能の改善



⑥ 発声訓練

高い声(5秒間) → 低い声(5秒間) × 3回

高い声と低い声を交互に出します。
高い声で「あー」と5秒間。
低い声で「あー」と5秒間。
3回繰り返します。

■ 実施目的

口腔周囲筋と呼吸筋の維持と向上

■ 効果

呼吸と摂食嚥下にかかわる
筋肉を総合的に鍛える



⑦ プッシング

10回

イスの座面に手を置きます。
イスの座面を「エイッ」と声を出しながら押し、
その反動で背中を伸ばします。
10回行います。

■ 実施目的

なんこうがいのきよじょう
軟口蓋の挙上・声帯の内転の改善

■ 効果

呼吸と飲み込みのタイミングを向上させる



8 息こらえ嚥下

息を吸って → 止めて → 飲んで → 吐く
× 10回

鼻から大きく息を吸って、息を止めます。
そのまま唾液を飲んで、
すぐに息を吐きます。10回行います。

■ 実施目的

呼吸と嚥下のパターンを学習する

■ 効果

呼吸と飲み込みのタイミングを向上させる



9 開口訓練

10秒間 × 3回

口を大きく開きます。
出来るだけ大きく開き、10秒間保ちます。
3回行います。

※注意:

あごが痛い人は、時間を短くする・回数を減らす・休む等、無理をしないで下さい。

■ 実施目的

舌骨上筋の強化・食道入口部開大強化

■ 効果

飲み込みの力を鍛える



10. おでこ体操

5秒間×5回

おでこに自分の手を当てます。
おでこに手を当てたまま、
おへそを覗き込むように下を向き、
手は上に向かって押します。
そのまま5秒間保ちます。5回行います。

■ 実施目的

舌骨上筋の強化・食道入口部開大強化

■ 効果

飲み込みの力を鍛える



口腔機能向上加算プログラム

呼吸 1 (軽度者用)

	内容	簡易説明	回数
1	深呼吸	鼻から息を吸って、口からゆっくりと吐きます。	3回
2	首の回旋運動	首をゆっくりと回します。	左右交互に 3回ずつ
3	肩の上下運動	両肩を上げます。スッと力を抜き、元の高さに下ろします。	5回
	肩まわしの運動	肩を回します。前から後ろへ、後ろから前へ。	前後交互に 3回ずつ
4	手の運動	両手に力を入れてグーパーします。	10回
		右手はグー・左手はパーから始め、 左右で親指の握りを逆にします。	10回
5	胸の運動	息を吸いながら、肩と両肘を後ろに引き胸を張ります。 息を吐きながら、元に戻します。	10回
6	シルベスター	胸の高さで両手を組みます。 息を吸いながら両腕を上げ、息を吐きながら戻します。	10回
7	肋間筋ストレッチ	下半身は動かさず、 上半身だけ動かし身体を左右にひねります。	左右交互に 10回ずつ
8	足踏み運動	背中を伸ばして座ります。 足踏みするように、片足ずつ交互に足を上げます。	左右交互に 5回ずつ
9	ハッフイング	大きく息を吸い、「ハッフハッフハッフハッフ」と 5回かけて息を吐き切ります。	5回
10	咳嗽訓練	ゆっくり大きく息を吸って、1回咳払いをします。	5回
11	ブローイング	顔の前にティッシュ等を用意し、10秒間息を吹きかけます。	3回
12	深呼吸	鼻から息を吸って、口からゆっくりと吐きます。	3回

1 深呼吸

吸って(4秒間) → 吐く(4秒間) × 3回

力を抜いてリラックスして座ります。

1234で鼻から息を吸って

5678で口からゆっくりと吐きます。

3回行います。

■ 実施目的

鼻咽腔閉鎖と口唇閉鎖機能の評価
呼吸コントロール

■ 効果

呼吸と嚥下のタイミングを取りやすくする



スー



フー

2 首の回旋運動

左回り(8秒間)・右回り(8秒間)

左右交互に3回ずつ

首をゆっくりと回します。

8カウントで1周し、次は反対に回します。

左右交互に3回ずつ行います。

■ 実施目的

頸部筋のリラクゼーション
頸部可動域の維持と改善

■ 効果

喉の筋肉を動きやすくする



③ (1) 肩の上下運動

上げる(4秒間) → 下ろす(4秒間) × 5回

両肩を上げ、
スッと力を抜き元の高さに下ろします。

1234で上げ

5678でおろします。

5回行います。



(2) 肩の運動

前から後ろ(4秒間)→後ろから前へ(4秒間)
× 3回

肩を回します。

1234で前から後ろへ1周、

5678で後ろから前へ1周します。

交互に3回ずつ行います。

■ 実施目的

肩周りの筋肉のリラクゼーション
肩甲骨可動域の維持と改善

■ 効果

姿勢の改善



④ 手の運動 (1) 両手でグーパー

両手でグーパー ×10回

力を入れてグー・指を開いてパーにします。
10回行います。



(2) 左右交互にグーパー

左右交互にグーパー ×10回

まず、右手をグー・左手をパー
次に、右手をパー・左手をグー
と左右で親指の握りを逆にします。
10回行います。

■ 実施目的

手のリラクゼーション・認知機能の向上

■ 効果

代償法などの指示をとおりやすくする。



5 胸の運動

胸を張る(4秒間)→戻す(4秒間) × 10回

1234で、息を吸いながら
肩と両肘を後ろに引き胸を張ります。
5678で、息を吐きながら元に戻します。
10回行います。

💡 肩甲骨を寄せるようにすると、
胸が大きく張ることができます。

■ 実施目的
胸郭を広げやすくする

■ 効果
呼吸をしやすくする



6 シルベスター

腕を上げる(4秒間)→下ろす(4秒間)
× 10回

胸の高さで両手を組みます。
1234で息を吸いながら両腕を上げ、
5678で息を吐きながら胸の高さに戻します。
10回行います。

■ 実施目的
胸郭を広げやすくする

■ 効果
呼吸をしやすくする



7 肋間筋ストレッチ

ねじる(4秒間) → 反対側にねじる(4秒間)
× 10回

足をしっかりと床に着けます。

下半身は動かさず、上半身だけ動かし体を左右にねじります。左右交互に10回ずつ行います。

※肘掛や背もたれを持って行うのも良いです。

■ 実施目的

胸郭を広げやすくする

■ 効果

呼吸をしやすくする



8 足踏み運動

左(4秒間) → 右(4秒間)
× 左右交互に5回ずつ

背筋を伸ばして座ります。

足踏みをするように片足ずつ交互に持ち上げます。

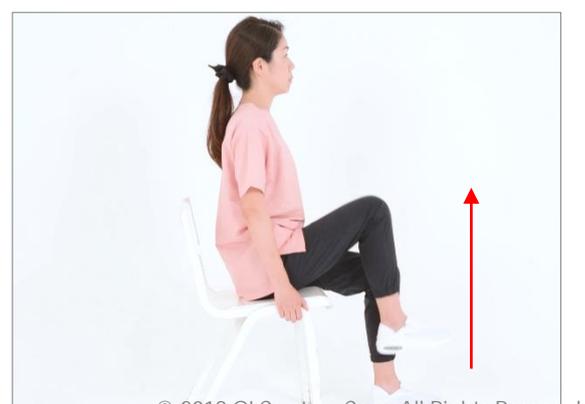
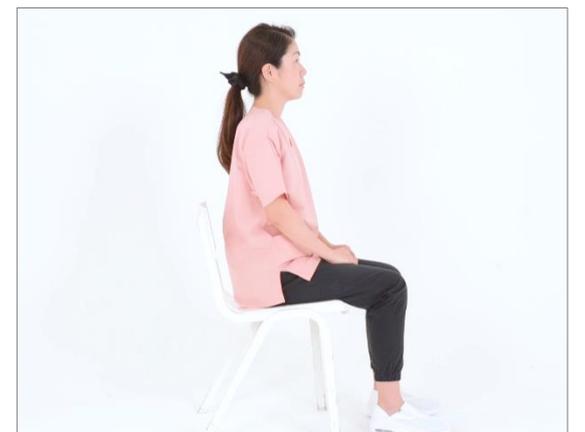
左右5回ずつ行います。

■ 実施目的

全身の運動量と筋力の向上

■ 効果

肺炎になりにくくする



9 ハッフイング

ハッハッハッハッハッ ×5回

大きく息を吸い、
「ハッハッハッハッハッ」と
5回かけて息を吐き切ります。
5回行います。

■ 実施目的

気道分泌物を上気道まで移動させる

■ 効果

喉・気管にある痰をだしやすくする



10. 咳嗽訓練

ゴホンッ ×5回

ゆっくり大きく息を吸って、
「ゴホンッ」と1回咳払いをします。
5回行います。

■ 実施目的

気道分泌物や誤嚥物の排出促進・誤嚥性肺炎の予防

■ 効果

喉や気管にある痰をだしやすくする
誤嚥性肺炎になりにくくする



11. ブローイング

10秒間 × 3回

顔の前にティッシュやガーゼを用意し、
10秒間息を吹きかけます。3回行います。

※10秒間が難しい場合
無理をせず出来る範囲内で行ってください。

■ 実施目的

鼻咽腔閉鎖改善・呼気持続時間の延長

■ 効果

鼻への逆流防止・呼吸や咳払いの力を上げる



ティッシュやガーゼの代わりに、
まき笛や風車を使っても良いです。

12. 深呼吸

吸って(4秒間) → 吐く(4秒間) × 3回

力を抜いてリラックスして座ります。
1234で鼻から息を吸って
5678で口からゆっくりと吐きます。
3回行います。

■ 実施目的

鼻咽腔閉鎖と口唇閉鎖機能の評価
呼吸コントロール

■ 効果

呼吸と嚥下のタイミングを取りやすくする



口腔機能向上加算プログラム

呼吸2（重度者用）

	内容	簡易説明	回数
1	深呼吸	鼻から息を吸って、口からゆっくりと吐きます。	3回
2	首の回旋運動	首をゆっくりと回します。	左右交互に 3回ずつ
3	肩の上下運動	両肩を上げます。スッと力を抜き、元の高さに下ろします。	5回
	肩まわしの運動	肩を回します。前から後ろへ、後ろから前へ。	前後交互に 3回ずつ
4	手の運動	両手に力を入れてグーパーします。	10回
5	胸の運動	息を吸いながら、肩と両肘を後ろに引き胸を張ります。 息を吐きながら、元に戻します。	10回
6	シルベスター	胸の高さで両手を組みます。 息を吸いながら両腕を上げ、息を吐きながら戻します。	10回
7	ハッフイング	大きく息を吸い、「ハッフハッフハッフハッフ」と 5回かけて息を吐き切ります。	5回
8	咳嗽訓練	ゆっくり大きく息を吸って、1回咳払いをします。	5回
9	発声訓練	大きく息を吸って、アーと声を出します。 できるだけ長く発声します（目標は10秒）。	3回
10	ブローイング	顔の前にティッシュ等を用意し、10秒間息を吹きかけます。	3回
11	深呼吸	鼻から息を吸って、口からゆっくりと吐きます。	3回

1 深呼吸

吸って(4秒間) → 吐く(4秒間) × 3回

力を抜いてリラックスして座ります。

1234で鼻から息を吸って

5678で口からゆっくりと吐きます。

3回行います。

■ 実施目的

鼻咽腔閉鎖と口唇閉鎖機能の評価
呼吸コントロール

■ 効果

呼吸と嚥下のタイミングを取りやすくする



2 首の回旋運動

左回り(8秒間)・右回り(8秒間)

左右交互に3回ずつ

首をゆっくりと回します。

8カウントで1周し、次は反対に回します。

左右交互に3回ずつ行います。

■ 実施目的

頸部筋のリラクゼーション
頸部可動域の維持と改善

■ 効果

喉の筋肉を動きやすくする



③ (1) 肩の上下運動

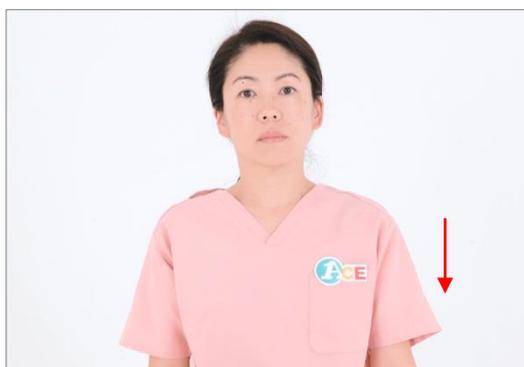
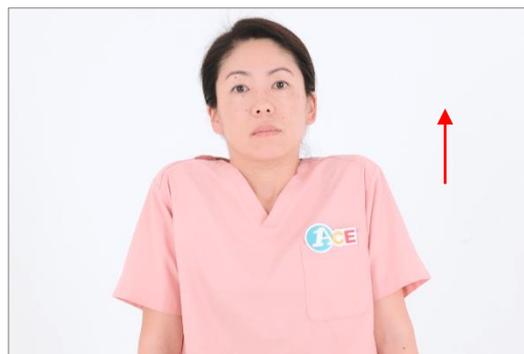
上げる(4秒間) → 下ろす(4秒間) × 5回

両肩を上げ、
スッと力を抜き元の高さに下ろします。

1234で上げ

5678でおろします。

5回行います。



(2) 肩の運動

前から後ろ(4秒間)→後ろから前へ(4秒間)
× 3回

肩を回します。

1234で前から後ろへ1周、

5678で後ろから前へ1周します。

交互に3回ずつ行います。

■ 実施目的

肩周りの筋肉のリラクゼーション
肩甲骨可動域の維持と改善

■ 効果

姿勢の改善



4 手の運動

両手でグーパー × 10回

力を入れてグー・指を開いてパーにします。
10回行います。

■ 実施目的

手のリラクゼーション・認知機能の向上

■ 効果

代償法などの指示をとおりやすくする。



5 胸の運動

胸を張る(4秒間)→戻す(4秒間) × 10回

1234で、息を吸いながら
肩と両肘を後ろに引き胸を張ります。
5678で、息を吐きながら元に戻します。
10回行います。

💡 肩甲骨を寄せるようにすると、
胸が大きく張ることができます。

■ 実施目的

胸郭を広げやすくする

■ 効果

呼吸をしやすくする



⑥ シルベスター

腕を上げる(4秒間)→下ろす(4秒間)
×10回

胸の高さで両手を組みます。
1234で息を吸いながら両腕を上げ、
5678で息を吐きながら胸の高さに戻します。
10回行います。

■ 実施目的
胸郭を広げやすくする

■ 効果
呼吸をしやすくする



⑦ ハッフイング

ハッハッハッハッハッ ×5回

大きく息を吸い、
「ハッハッハッハッハッ」と
5回かけて息を吐き切ります。
5回行います。

■ 実施目的
気道分泌物を上気道まで移動させる

■ 効果
喉・気管にある痰をだしやすくする



8 咳嗽訓練

ゴホンッ × 5回

ゆっくり大きく息を吸って、
「ゴホンッ」と1回咳払いをします。
5回行います。

■ 実施目的

気道分泌物や誤嚥物の排出促進・誤嚥性肺炎の予防

■ 効果

喉や気管にある痰をだしやすくする
誤嚥性肺炎になりにくくする



9 発声訓練

10秒間 × 3回

大きく息を吸ってアーと声を出します。
できるだけ長く発声します。
声は大きくなくて構いません。
目標は10秒。3回行います。

※10秒間が難しい場合には、
無理をせず出来る範囲内で行ってください。

■ 実施目的

口腔周囲筋と呼吸筋の維持と向上

■ 効果

呼吸と摂食嚥下にかかわる筋肉を
総合的に鍛える



10. ブローイング

10秒間 × 3回

顔の前にティッシュやガーゼを用意し、
10秒間息を吹きかけます。3回行います。

※10秒間が難しい場合
無理をせず出来る範囲内で行ってください。

■ 実施目的

鼻咽腔閉鎖改善・呼気持続時間の延長

■ 効果

鼻への逆流防止・呼吸や咳払いの力を上げる



ティッシュやガーゼの代わりに、
まき笛や風車を使っても良いです。

11. 深呼吸

吸って(4秒間) → 吐く(4秒間) × 3回

力を抜いてリラックスして座ります。
1234で鼻から息を吸って
5678で口からゆっくりと吐きます。
3回行います。

■ 実施目的

鼻咽腔閉鎖と口唇閉鎖機能の評価
呼吸コントロール

■ 効果

呼吸と嚥下のタイミングを取りやすくする

