

吹き戻しで お口トレーニング

腹式呼吸が
できる

唇など
お口周りの筋力を
鍛える



※吹いて伸ばした状態を
5～10秒保つと効果的！

《 効果 》

呼吸が安定し、
お口周りの筋力（機能）が向上することで
嚥下がスムーズになり
誤嚥予防に繋がります♪

まずは！1日3回「食前に」

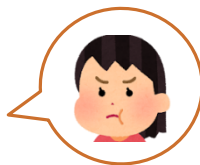
30回 吹くことを目標にやってみましょう！

お口の周りの元気度UP

* 準備体操 *

1

① 頬ふくらまし（あっぷっぷ）



② 空気ブクブクうがい
（三三七拍子♪）

①上!上!上!

②下!下!下!



③右!右!右!右!

④左!左!左!左!

③ 舌回し三三七拍子



③ 吹き戻し三三七拍子



ピッピッピッ

* 初級編 *

かえるのうた♪

「まる」のところで
ピロピロを
のぼそう!



曲に合わせて
吹いて休んで
吹いて休んで♪

はな す
（※始まりに鼻から吸うのがポイント!）



ピッピッピッ

お口の周りの元気度UP

パタカラ体操を歌いながら♪

2



* 中級編 * 桃太郎♪

曲に合わせて
嚥下体操♪



(桃太郎さん

桃太郎さん)

パッパッタッタタ カッカッカッカラ

(お腰につけた

きびだんご)

パッパタッタカカラッ パッパカッカラ

(一つ

わたしに

くださいな)

パッパタタ カッカカラ パッタカラ

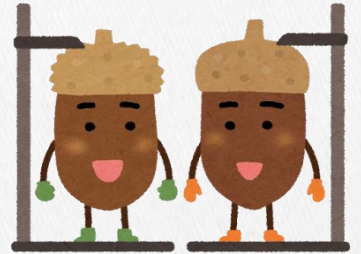
(2番以降も 繰り返し♪)

お口の周りの元気度UP

* 上級編 * どんぐりころころ♪ (パタカラ体操+吹き戻しミックス)

3

(どんぐり ころころ)
パッパパ タッタタ



(どんぶりこ)
カッカッカカラ



(お池に はまって)
パッパタッタ カッカラッラ



(さあたいへん)
カッカッラッララー



(どじょうが 出てきて)
パッパタッタ カッカラッラ



(こんにちは)
カッカッラッラッラ



ここで
吹き戻しを準備



「まる」のところで
ピロピロを
のぼそう!

(ピッ ピッ)

ぼっちゃん いっしょに

(ピッ ピッ ピ～)

あそびましょう～



ピッピッピッ