

口腔機能アップ! 元気なお口で寝たきり予防

— 介護予防従事者向け実践ヒント集 —



目次

I 口腔機能の向上の必要性	P2	V 事業結果のお知らせ (参加者用)	P21
II 口腔機能の向上と栄養と運動の関連	P3	「口腔機能の向上事業」結果のお知らせ	P21
III 介護予防事業パターン例	P4	「口腔機能の向上事業」測定結果	P22
IV 口腔機能の向上プログラムの流れ	P5	VI 知って得する豆知識	P23
1. 口腔清掃でお口スッキリ爽快!	P6	1. 全身の筋力UP	P23
2. 口腔機能を評価しよう!	P8	2. 正しい姿勢でおいしく食べよう!	P24
～機能評価方法のエトセトラ～		3. おいしく実践! 栄養バランス	P25
3. トレーニングメニュー	P11	参考	
(1) 口腔機能のトレーニングを行う前の準備体操	P11	口腔機能の向上お役立ちグッズ・サイト	P27
(2) 低下した口腔機能にあわせたトレーニングメニュー	P13		
4. レクリエーション	P16		

I 口腔機能の向上の必要性



個性をいかし、その人らしく充実した生活を送るために、なくてはならない「機能」といえます。

●県内で介護予防事業を実施した結果から、高齢者の口腔機能が向上したことがわかっています。

上越市介護予防事業の結果から

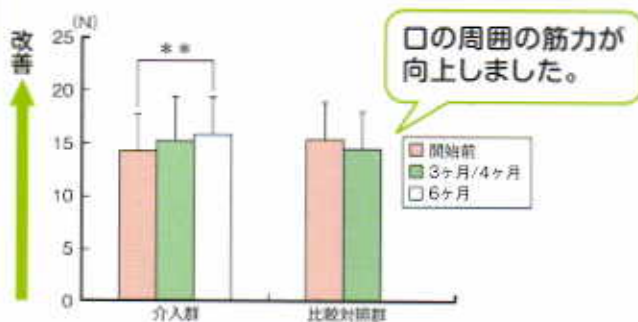


図1 ボタンプル測定値の変化

** p < 0.01
*** p < 0.001

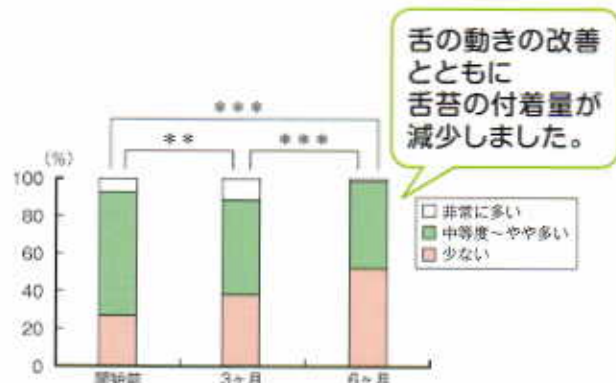


図2 舌苔の付着状態の変化

(老年病学 22(2):229-230,2007)

新潟市介護予防事業の結果から

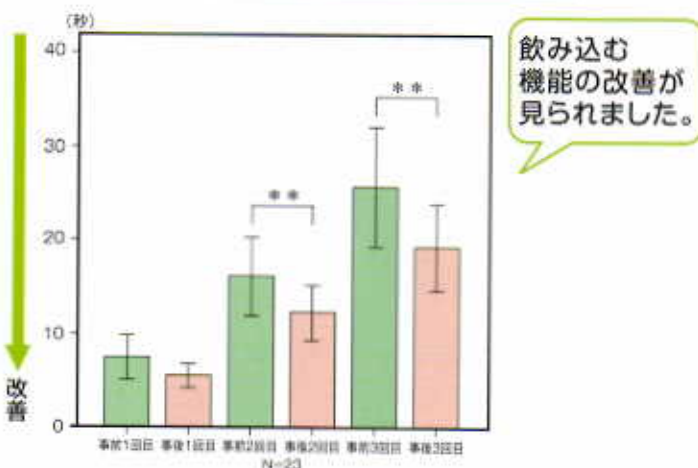


図3 反復唾液嚥下テスト(RSST)積算時間の比較

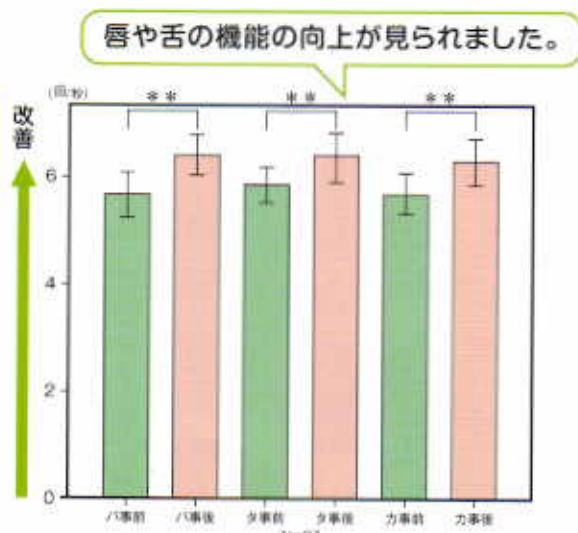
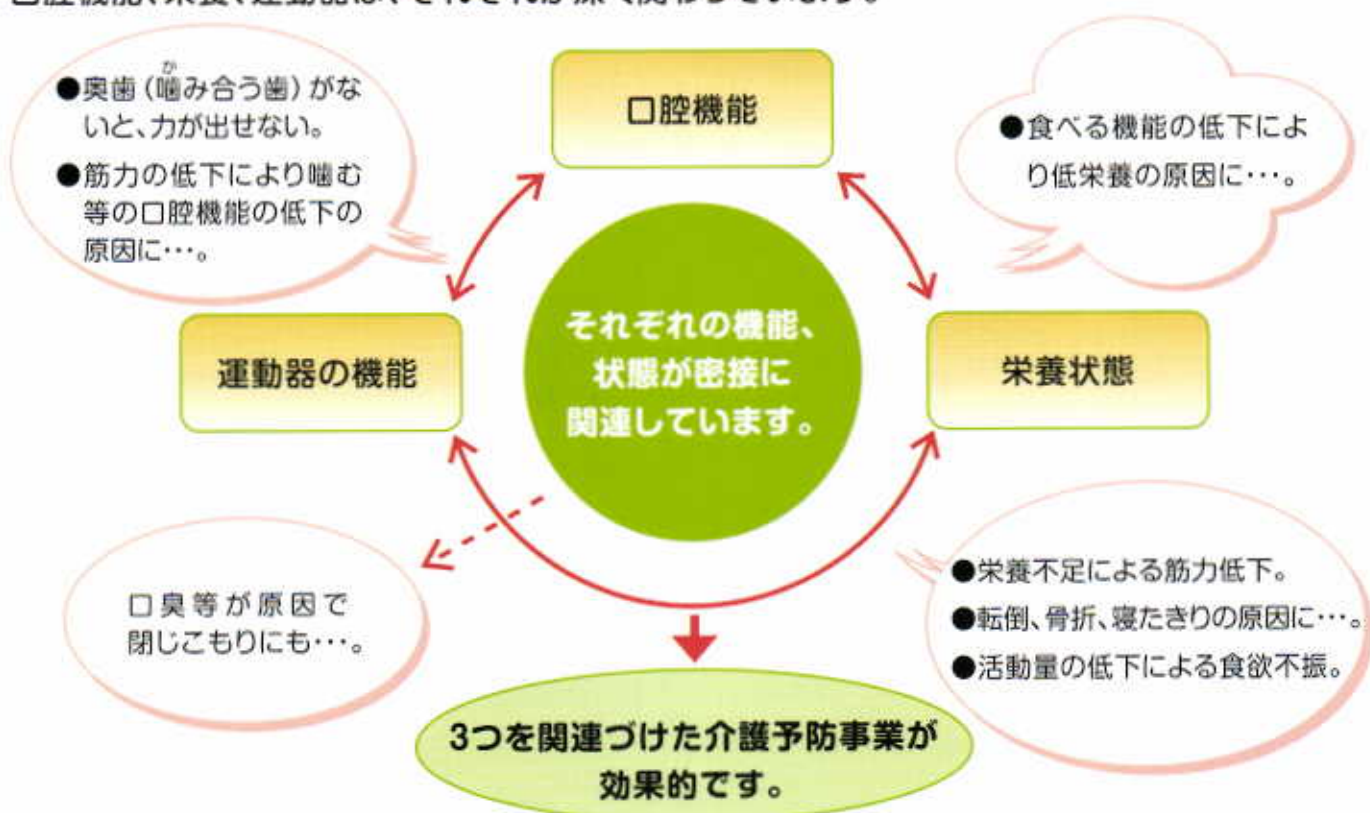


図4 オーラルディアドコキネシス(バタカ)の比較

(平成18年度口腔機能向上事業(新潟市))

Ⅱ 口腔機能の向上と栄養と運動の関連 ●●●

口腔機能、栄養、運動器は、それぞれが深く関わっています。



弥彦村で実施した調査結果から

基本チェックリスト(65歳以上を対象)の中で、口腔症状に関する3項目と、その他の項目との関連を調査した結果、口腔症状と生活機能、運動機能、栄養、閉じこもり、認知症、うつとの要因と関連していることがわかりました。

特に、「うつ」「認知症」において、すべての口腔症状と強い関連があることがわかりました。

生活機能(5点満点)、運動機能(5点満点)、栄養(2点満点)、閉じこもり(2点満点)、認知症(3点満点)およびうつ(5点満点)をそれぞれ該当項目数により点数化し、口腔症状に関する3項目について「症状あり(はい)」および「症状なし(いいえ)」に分け、平均値の比較を行いました。

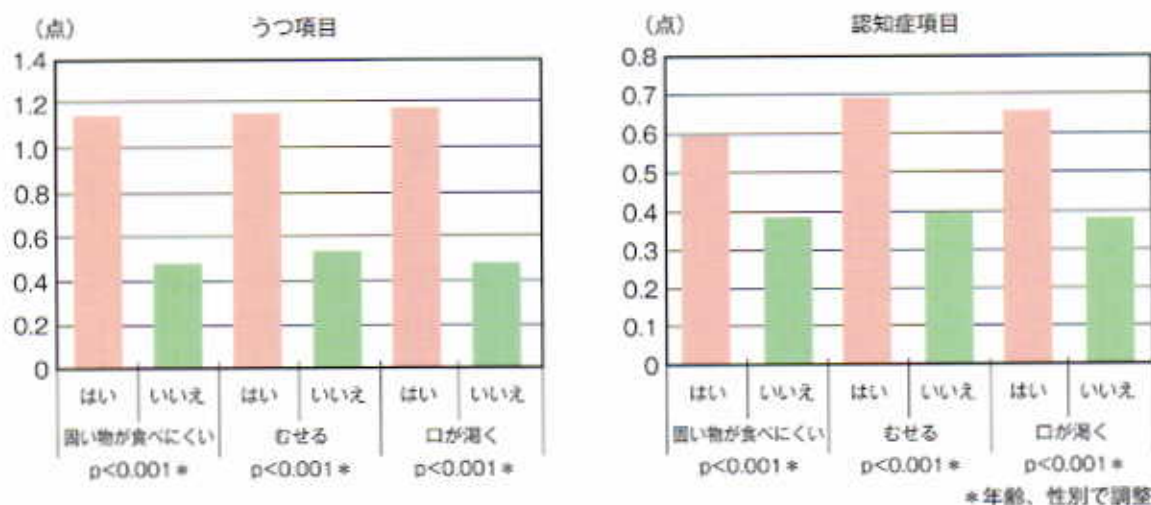


図 口腔症状とうつおよび認知症項目の合計点数との関連

(口衛誌 58:9-15,2008を一部改変)

Ⅲ 介護予防事業パターン例



市町村で実施している「運動」、「栄養」、「口腔」を関連づけた介護予防事業をご紹介します。

【胎内市】教室名: すこやか(健) 教室(特定高齢者施策)
 しあわせ(幸) 教室(特定高齢者施策)

目的: 高齢になっても健康で幸せに暮らせること
 転倒・閉じこもりなどの予防

事業概要: 週1回、6ヶ月、全25回(運動器単独: 12回)

回数	日程	時間	内容	回数	日程	時間	内容
1	5月15日	10:00~14:30	歯科検診・口腔機能チェック・体力測定	14	8月7日	10:00~11:30	栄養
第1回カンファレンス				15	8月21日	10:00~11:30	運動
2	5月22日	10:00~11:30	栄養(講話等)	16	8月28日	10:00~11:30	口腔機能
3	5月29日	10:00~11:30	運動(スマイル体操等)	17	9月11日	10:00~14:30	午前: 栄養
4	6月5日	10:00~11:30	口腔機能(スマイル体操、講話、清掃等実技、レクリエーション等)	18			午後: 口腔機能
5	6月12日	10:00~14:30	午前: 栄養(調理実習等)	19	9月18日	10:00~11:30	運動・住宅
6			午後: 口腔機能	20	9月25日	10:00~11:30	運動
7	6月19日	10:00~11:30	運動・住宅	21	10月2日	10:00~14:30	午前: 栄養
8	6月26日	10:00~11:30	運動	22			午後: 口腔機能
9	7月3日	10:00~14:30	午前: 栄養	23	10月9日	10:00~11:30	運動
10			午後: 口腔機能	24	10月23日	10:00~11:30	運動
11	7月10日	10:00~11:30	運動	25	10月30日	10:00~14:30	歯科検診・口腔機能チェック・体力測定
12	7月24日	10:00~11:30	運動	第3回カンファレンス			
13	7月31日	10:00~14:30	歯科検診・口腔機能チェック・体力測定				
第2回カンファレンス							

【柏崎市】教室名: パワーリハビリテーション(特定及び一般高齢者施策)

目的: 活動的な日常生活ができるようになる
 自分の口腔への興味や関心を持つきっかけとする

事業概要: 週2回、約3ヶ月、全23回

回	ストレッチ体操	マシントレーニング	バランス練習	個別運動	体力測定	栄養	口腔(講話)	口腔(実技)	その他
1	○	体験				○			SF-36*
2	○				○				個別面談
3	○	○							個別面談
4	○	○		(グループワーク)					個別面談
5	○	○		自分の食生活の振り返り			○	○	口腔機能向上と介護予防の関係について、 動機付け 健口体操 唾液腺マッサージ等
6	○	○		食事バランス、高齢期の食事ポイント		○			
7	○	○					○		
8	○	○				○			DVD「お口の体操」 ボタンル レクリエーション (紙リレー等) 等
9	○	○					○		
10	○	○							(グループワーク) 料理カードを使用して、 個別で紙立作成
11	○	○	○						
12	○	○	○						
13	○	○	○						
14	○	○	○						
15	○	○		○					
16	○	○		○					
17	○	○		○					
18	○	○		○					
19	○	○		○					
20	○	○		○					
21	○	○		○					
22	○	○							個別面談、SF-36*
23	○	○			○				基本チェックリスト

*SF-36(健康関連QOLの測定方法)

IV 口腔機能の向上プログラムの流れ




厚生労働省から提示された様式例「解決すべき課題の把握・口腔機能アセスメント（様式例）」（平成18年3月31日老老発第0331008号）を参考に、「口腔機能の向上」プログラムを実施する上での評価方法及びトレーニングメニュー等をご紹介します。

解決すべき課題の把握・口腔機能アセスメント（様式例） 参考

記入者： _____ 職種（□ 言語聴覚士・□ 歯科衛生士・□ 看護職員）
実施年月日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

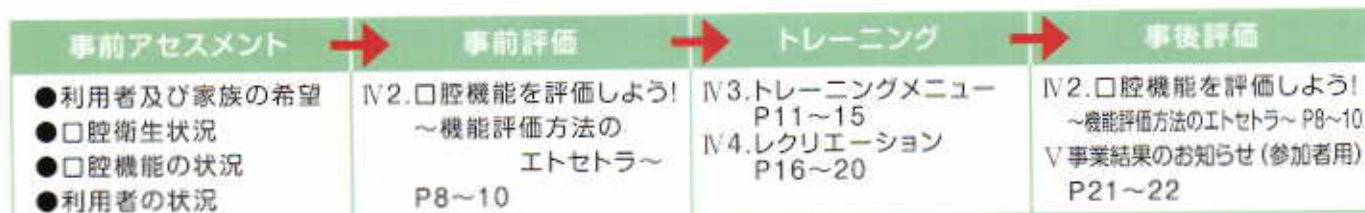
氏名	(ふりがな)	男・女	病名・障害名		
	明・大・昭 _____ 年 _____ 月 _____ 日				
口の中の状態や訴えに関する利用者及び家族の希望					
	質問項目	評価項目		事前	事後
理学療 検査	視診による口腔内の衛生状態	1 良好	2 不良		
	反復唾液嚥下テスト(RSST)	1 3回以上	2 3回未満		
衛生	1 食物残渣	1 なし・少量	2 中程度	3 多量	
	2 舌苔	1 なし・少量	2 中程度	3 多量	
	3 義歯あるいは歯の汚れ	1 なし・少量	2 中程度	3 多量	
	4 口腔衛生習慣(声かけの必要性)	1 必要がない	2 必要あり	3 不可	
機能	1 反復唾液嚥下テスト(RSST)の検査時間	1 回目 () 秒 2 回目 () 秒 3 回目 () 秒			1 () () 2 () () 3 () ()
	2 オーラルディアドコキネシス	パ () 回/秒 タ () 回/秒 カ () 回/秒	※パ、タ、カをそれぞれ10秒間に言える回数を測定し、1秒間あたりに換算		パ () () タ () () カ () ()
	3 頬の膨らまし(空ぶくぶくうがい)	1 左右十分可能	2 やや十分	3 不十分	
	4 ボタンプルテスト				N N
	5 舌突出長さ				= =
	6 左右口角間の長さ				イ () () ウ () ()
	7 咀嚼能力判定試験		1 黄緑 2 黄 3 薄桃 4 濃桃 5 赤		
その他	1 今回のサービス等の満足度	1 満足 4 やや不満	2 やや満足 5 不満	3 どちらでもない	

実施のための利用者の情報

義歯の状況	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 有り <input type="checkbox"/> 上顎 <input type="checkbox"/> 全部床義歯 <input type="checkbox"/> 部分床義歯 <input type="checkbox"/> 下顎 <input type="checkbox"/> 全部床義歯 <input type="checkbox"/> 部分床義歯	口腔内状況
清掃用具や食事環境の状況		
主治の歯科医師又は連携する歯科医師等からの指示		
特記事項		

(一部改変)

※太枠内は厚生労働省から提示された様式例に追加した部分です。



1. 口腔清掃でお口スッキリ爽快

口腔清掃を行い、清潔に保つということは、むし歯・歯周病・気道感染（誤嚥性肺炎、インフルエンザなど）の予防のためだけではありません。口腔機能を向上させるためにもとても重要なことであり、口臭が改善されることにより周囲とのコミュニケーションもスムーズにとれるようになります。まずはご自身の口腔内の様子を観察してもらい、その人に合わせた清掃方法をマスターしてもらいましょう。ここでは、口腔内の観察や、清掃方法のポイントについて説明します。

孤立歯*・入れ歯のバネがかかる歯

【タフトブラシ】

細かいところまで毛先を当てることができます。

*歯の喪失にともない歯の並びと離れて残ってしまった歯。



舌の表面

【舌ブラシ】

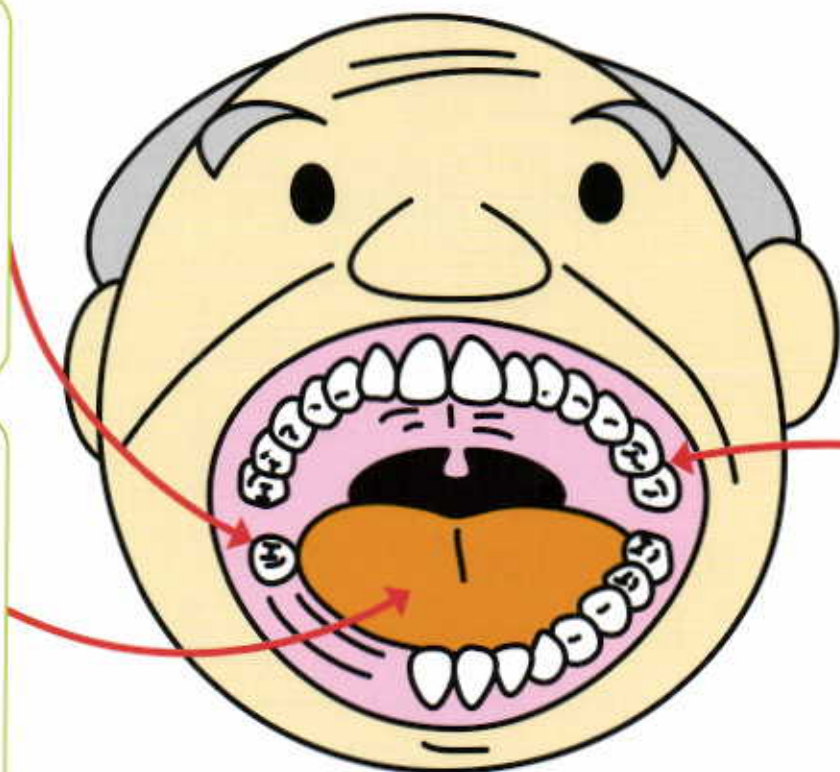
舌の汚れ（舌苔）を落とすための道具です。

奥から手前に、一方向に引くようにして、やさしく汚れを落とします。



歯ブラシの使い方のポイント

- ・毛先は歯と歯肉の境目におく
- ・小さく細かく動かす
- ・一カ所に時間をかける



こんなところに注目!

- ・舌は汚れていませんか？
- ・歯が抜けたままになっているところはありませんか？
- ・入れ歯は使っていますか？
- ・歯肉が腫れていませんか？

豆知識

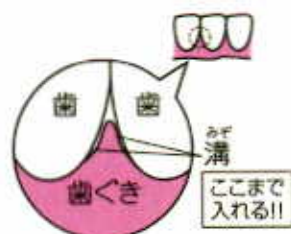
粘膜面にネバネバした汚れが見られる場合は、スポンジブラシやごくやわらかい歯ブラシでやさしく取り除きましょう。

歯と歯の間

【ホルダー付きデンタルフロス】



【歯間ブラシ】



歯ぐきを傷つけないようにゆっくりとさし入れ、2~3回前後させます。

道具の管理

歯ブラシ等の口腔清掃用具は、個人専用のものをお使いください。
(薬液消毒をしてもウイルス感染等のおそれがありますので、まとめて洗わないようにしましょう。)



→発泡スチロールに穴を開けて差し込むことで集団の道具をまとめて保管できます。互いの道具が触れ合わないよう十分な間隔を取りましょう。

入れ歯もきれいでますます爽快!!

口腔内が十分に清掃されていても、汚れたままの入れ歯をつけては意味がありません。毎食後、きれいに洗いましょう。



→下に水を張った洗面器やタオルを敷いておくと、落としてしまっても破損を防げます。

【入れ歯の保管方法】

水を入れた容器の中で保管します。
就寝時は、歯科医師の特別な指示がない限りはすしておくようにします。
(時々入れ歯洗浄剤を使用します。)



洗浄剤は真菌性口内炎や*カンジダ症の予防に効果があります。

*カンジダというカビの一種が舌の表面や口の中を白くおおい、痛みを伴うこともあります。

2. 口腔機能を評価しよう!

～機能評価方法のエトセトラ～

トレーニングの開始前・終了後にそれぞれ評価を行うことで、数値などから客観的にトレーニングの効果を評価することができます。ここでは評価方法をいくつか紹介します。

① 反復唾液嚥下^{えんげ}テスト (RSST)

嚥下機能の評価を行います。



3回「ごっくん」とツバを飲み込んでくださいね!

対象者には椅子に座ってもらい、空嚥下をうながします。1回目、2回目、3回目の嚥下にかかった積算時間を記録します。最大1分間観察します。正常な嚥下回数は30秒間で3回以上です。口の中が著しく乾燥している場合には、飲み込みが困難になるため、1cc程度の水を口の中に入れてから評価する方法もあります。

② オーラルディアドコキネシス

口唇・舌・軟口蓋の動きを評価します。



10秒間に「バ」「タ」「カ」それぞれを連続して発音します。

それぞれの発音回数を記録します。

「バ」、「タ」、「カ」の単音について、1秒間あたりの発音回数を測定します。10秒間測定して、1秒間あたりに換算します。評価者は発音された音を聞きながら、発音されるたびに紙にボールペンなどで点を打って記録しておき、後からその数を数えます。

※最大努力下で行うことを理解していないと、数値は低くなります。途中で息継ぎしても評価できます。

※発音の強弱・リズムにも注目しましょう。

上記の方法を簡単に測定でき、評価できる機器があります。

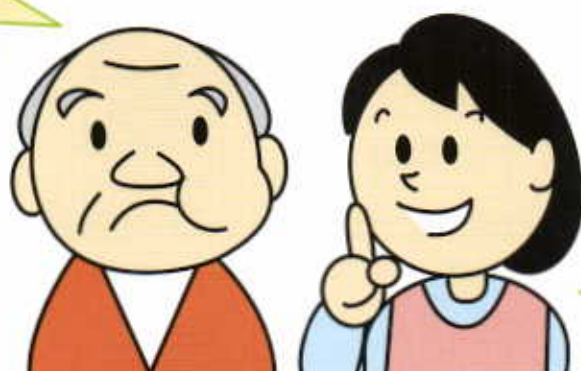
RSST・オーラルディアドコキネシス自動測定器「健口くん」

詳しくはP27を参照してください。

③ 頬の膨らまし (空ぶくぶくうがい) テスト

口唇閉鎖力、軟口蓋、舌後方の動きを評価します。

空ぶくぶくうがいを
行います。



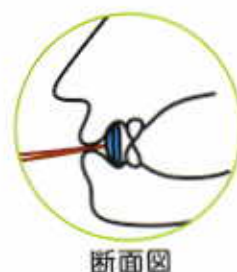
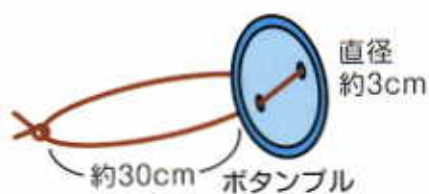
息がもれていない
状態で頬が膨らん
でいるかを見ます。

頬の膨らまし状態を、左右十分可能・やや不十分・不十分の3段階で評価します。
指示が分からない場合は口腔清掃後のうがいの様子などで評価することもできますが、評価時には水は使用しません。

※ 頬の膨らましが不十分な場合は、口唇の閉鎖機能が低下、軟口蓋や舌後方の動きの低下が疑われます。

④ ボタンプルテスト

口唇閉鎖力を評価します。



糸の先にバネばかりのフックをかけ、徐々に力を加えていきます。



引く力でボタンが外れないように、口唇に力を入れます。

ボタンが飛んで当たらないよう手でガードします。

椅子に座った状態でボタンプルを口唇と噛み合わせた歯の唇側面で挟んでもらいます。糸にバネばかりのフックを引っ掛けます。徐々に引っ張って、口から外れた時のバネばかりのメモリを記録します。30秒間休んでから同様に2回目を測定し、記録します。入れ歯が入っている人もそのまま測定します。

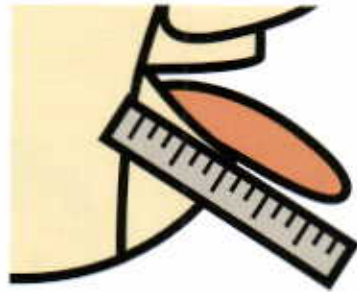
(事前に糸が切れないかチェックして下さい。)

ボタンプル運動用ボタン

詳しくはP27を参照してください。

⑤ 舌突出長さ

舌の機能を評価します。



おもいっきり「ペー」と舌を出して下さい。

顔の横で、口角から舌の先までの長さを測定します。口角に定規を当てておき、その後舌を出してもらうとスムーズに測定できます。

⑥ 左右口角間の長さ

口輪筋こうりんきんの評価を行います。



口輪筋こうりんきんの筋力がUPすると、左右口角間の距離は、「イー」と言ったときは長く、「ウー」と言ったときは短くなります。

口を最大限に広げて「イー」と言った時の左右口角間の長さ（幅）および、口を最大限に尖らせて「ウー」と言った時の口角間の長さ（幅）を測定します。

⑦ 咀嚼能力判定試験

咀嚼力を評価します。



かむ力が弱い

異常なし

緑色 → 赤色

よがかめる人ほどガムが赤くなる



咀嚼力よく
咀嚼力判定ガムを
2分間噛み、ガムの
色で判定します。

2分間ガムを噛んでもらいます。その後、ガムを出してもらい、白い紙の上において、包装紙に印刷されているカラーチャートにもとづき判定を行います。

ガムに溶け込んでいる酸味料が咀嚼によって溶け出し、それが唾液の緩衝作用によってアルカリ性となり色を発色する仕組みになっています。

※入れ歯に付着しにくいガムベースを使用していますが、全ての方の入れ歯に付着しない訳ではありません。

咀嚼力判定ガム

詳しくはP27を参照してください。

3. トレーニングメニュー



高齢者では四肢の筋肉や体力などの身体機能と同様に、摂食・嚥下機能が低下しがちです。老化を防ぎ、いつまでも元気に過ごすためにもトレーニングは、口腔機能だけではなく、全身の機能に対しても行う必要があります。

(1) 口腔機能のトレーニングを行う前の準備体操

掛け声を忘れずに!

回数は2~3回×1セットから開始し、徐々にセット数を増やしましょう。

口元から離れたところからほくしていくことで…

- ・リラックス効果がある
- ・集中力を高める
- ・血流が良くなる などの効果があげられます。

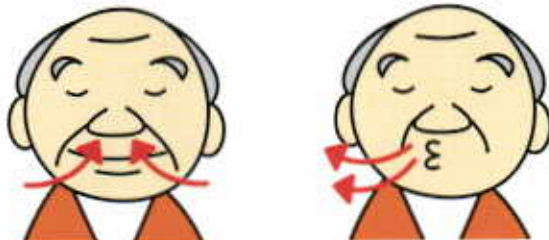
1. 深呼吸 (腹式呼吸と口すぼめ呼吸)

①手をお腹の上に置き、お腹が膨らむようにしながら (腹式呼吸) 鼻から静かにゆっくり息を吸う。

②口をすぼめて (口すぼめ呼吸) 静かにゆっくり息を吐き、お腹がへこむようにする。

・吸うのを短く、吐くのは長くする。

・口すぼめ呼吸は気管支を広げ空気を通りやすくする。



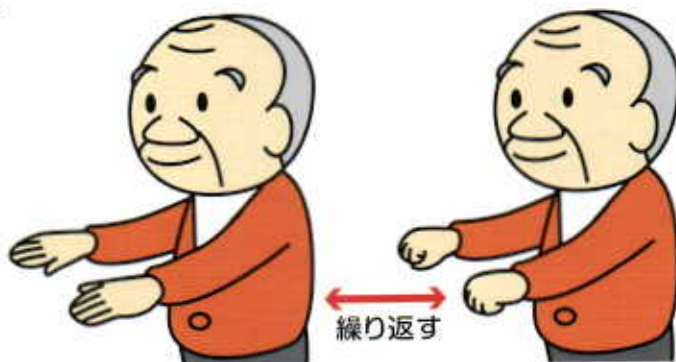
2. 手指の体操 (グーパー体操)

①両腕を肩の高さで真っ直ぐ前に突き出し、手のひらは下に向け、指をいっぱいに広げてジャンケンのパーの形をつくる。

②次に手のひらは下に向けたまま、指を曲げてジャンケンのグーの形をつくる。

③パーとグーをできるだけ早く繰り返す。

箸や歯ブラシを使う前の準備としての役割もあるが、手や指の体操で、脳の広い領域の血流を増やす。



3.体の下部

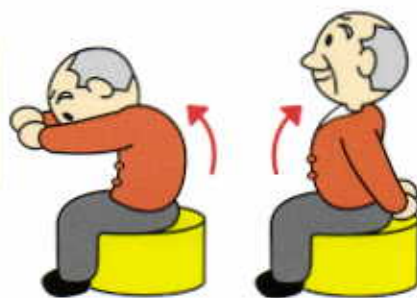
- ①体を左右にねじる。



4.体の上部

- ①手を前方に突き出して背中を丸める。
②手を背中の後ろで組んで胸を張る。

背中や肩甲骨を
ほくすことで、
良い姿勢をとり易く
なる。



5.体の側部

- ①バンザイをして手を頭の上で組む。
鼻からゆっくり息を吸う。
②口からゆっくり息を吐きながら左右に倒す。
③息を吐き切ったら息を吸いながら体を戻す。

胸郭（あばら骨）の間が引
き伸ばされ呼吸が楽になる。
姿勢を保つバランスが良
くなる。



6.肩 その1

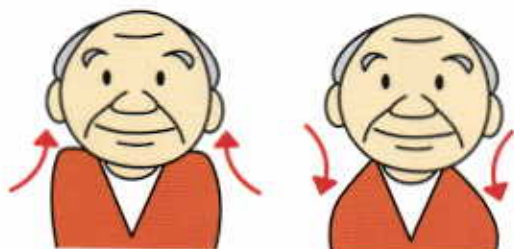
- ①両手を組んでバンザイをする。
②その後、首の後ろにおろす。

肩や首の筋肉は呼吸
補助筋で、こわばる
と呼吸に負担がかかる。



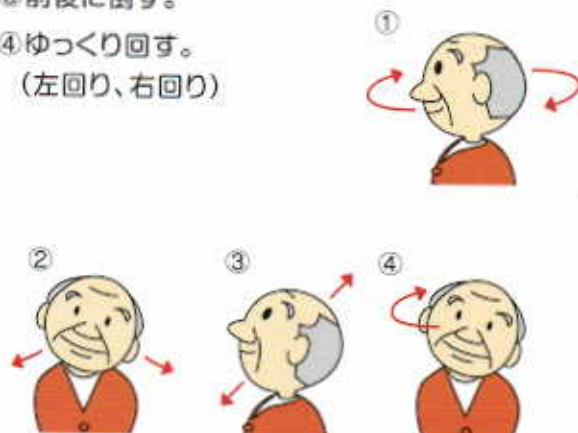
6.肩 その2

- ①鼻から息を吸いながらゆっくり肩を持ち上
げる。
②口から息を吐きながらストンとおろす。



7.首

- ①後ろに振り返る様にゆっくり左右に動かす。
②左右に傾ける。
③前後に倒す。
④ゆっくり回す。
(左回り、右回り)



(2) 低下した口腔機能にあわせたトレーニングメニュー

利用者が口腔機能向上の訓練に楽しく実践でき、モチベーションを高めるような内容が望まれます。問題点を把握し、強化するためのトレーニングを考えます。以下の内容を選び組み合わせて実践し、内容に変化を持たせましょう。

えんげ

① 嚥下機能の強化

● 嚥下練習

主に嚥下障害やむせ込みなどの症状が改善される



① 呼吸を整え、唾液をゴクンと飲み込む (続けて2回)

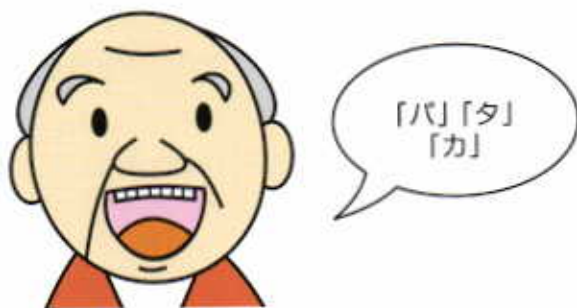
こうおん

② 構音機能の強化

● 発音練習

(同音連続発声・異音組み合わせ発音)

主に食べこぼし、発音障害や嚥下障害などの症状が改善される



① 「バ、バ、バ」、「タ、タ、タ」、「カ、カ、カ」、「バ、タ、カ」を10~20回程度連続して大きく発音する。(慣れてきたら徐々に早く言ってもらう。)

「バ」の音は、唇をしっかりと閉じることで発音される。



「バ」

- ・唇をしっかりと閉じることができなければ嚥下することは難しい。
- ・唇をしっかりと閉じることは食べるためには重要。

「タ」の音は、舌の前方が口蓋に触れて発音される。



「タ」

- ・嚥下する時は、舌の先で強く口蓋を押している。
- ・上手に嚥下するためには、舌の前方の動きが重要。

「カ」の音は、舌の後方が口蓋の奥の方に触れて発音される。



「カ」

- ・咽頭の前側の壁は、舌の奥のほうに続く舌根部である。
- ・舌の奥の部分の機能が嚥下の際には重要。

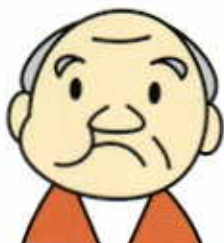
③ 頬筋の強化

● 頬の膨らまし

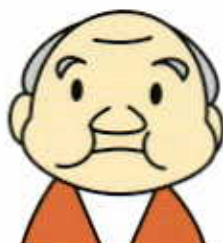
主に咀嚼機能、口の渇きや食べこぼしなどの症状が改善する



① 左の頬に空気をためる。



② 右の頬に空気をためる。



③ 両頬に空気をためる。

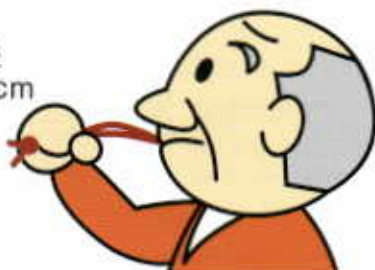
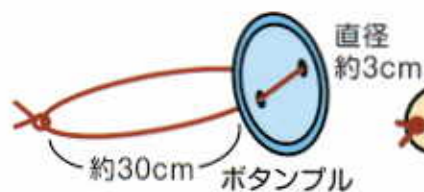


④ 「ぶっ」と音が出るように両手でつぶす。
(大きい音が出るように!)

④ 口唇閉鎖力の強化

● ボタンブル運動

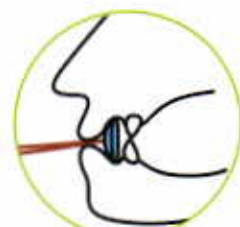
主にむせ込み、食べこぼしや発音障害などの症状が改善される



① 口唇と前歯の間にはさみ、徐々に力を加えながら引く。② 上下左右からも引く。

※1方向10秒程度を目安に行う。

※腕が上がりにくい人は糸の長さを調節してください。



断面図

⑤ 舌機能の強化

● 舌の運動

主にむせ込みや咀嚼機能の低下、^{えんげ}嚥下障害や発音障害などの症状が改善される。



① 上下に出す。



② 左右に動かす。



③ 唇をゆっくりなめる。
(左回り→右回り)



④ 舌打ちをする。
(舌をならす)

⑥ 口唇閉鎖力の強化

●ウーイー運動

主にむせ込み、食べこぼしや発音障害などの症状が改善される。



①口唇を思いっきりすぼめて、「ウー」と力を入れる。



②口角を思いっきり引くように、「イー」と力を入れる。

⑦ 咀嚼機能の強化

●咀嚼訓練

主に咀嚼機能や口の渇きなどの症状が改善される。



①奥歯を上下噛み合わせる。



②軽くカチカチ噛み合わせる。

【唾液分泌の向上】

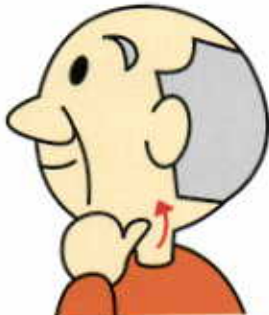
●唾液腺マッサージ

主に嚥下障害や口の渇きなどの症状が改善される。



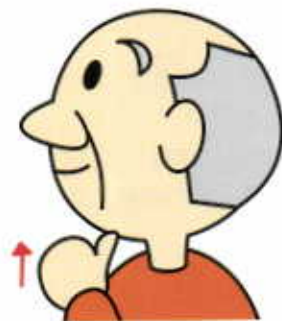
・耳下腺マッサージ

人差し指から小指までの4本の指を頬に当て上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す。



・顎下腺マッサージ

親指を顎の骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5カ所くらいを順番に押す。



・舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえ、顎の真下から優しく押す。

※力を入れると、たくさん唾液が出るという事ではありません。優しい力で行いましょう。

4. レクリエーション



参加者がレクリエーションを一緒に楽しむことは、仲間意識を育み、参加継続の気持ちを強化することにつながります。事前に「このゲームは、唇の力を強くする効果を狙うものです」など説明をしっかりと行い、楽しむだけでは終わらせない工夫をすることが大切です。

(1) ストローダーツ

【期待できる効果】

主目的:呼吸機能の改善、軟口蓋挙上機能の改善
副目的:口唇閉鎖機能の改善

〈材料〉

- ・適当な大きさの段ボール:1枚
- ・ストロー:参加人数分
- ・6cm×4cmに切った折り紙:参加人数分

〈作り方〉

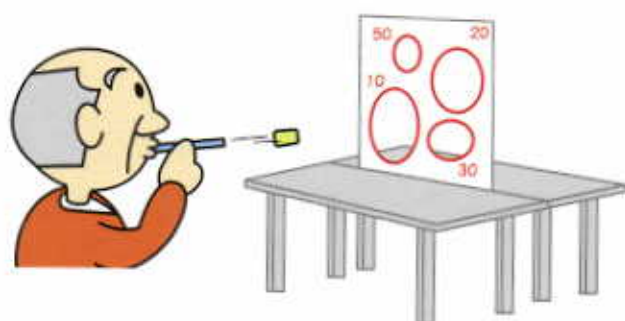
1. 的を作ります。段ボールに様々な大きさや形の穴を切り抜き、それぞれに点数をつけます。

2. 折り紙を半分に折ります。

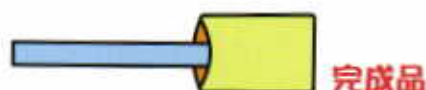
両端を5mm位折り、ホチキスで止め、袋状にします。

〈進行方法〉

1. ストローの先に折り紙で作った袋をかぶせてあるものを、参加者全員に配っておきます。
2. 参加者には椅子に座ってもらい、的を立てます。(的を机に立てると進行しやすくなります。)
3. 参加者1人ずつ順にストローを吹いてもらいます(1人3回)。
袋を通すことのできた穴の点数を与えていきます。



点線ヶ所を折る → ホチキスでとめる → ストローの先に折り紙の袋をかぶせます。



(2) フーフー迷路

【期待できる効果】

主目的:呼吸機能の改善、軟口蓋挙上機能の改善

〈材料〉

- ・縦40cm×横30cm×高さ5cm位の空き箱、画用紙:参加人数分、又は参加チーム数分
- ・ストロー:参加人数分
- ・ピンポン玉:参加人数分、又は参加チーム数分

〈作り方〉

1. 空き箱の底に迷路の壁になる部分を描き、カッターで切れ目を入れます。
スタート地点、ゴール地点も設定しておきます。
 2. 画用紙を「横(迷路の切れ目と同じ長さ)×縦6cm」で切り、半分に折ります。
端1cmをのりしろとして残し、その部分以外を貼り合わせます。
 3. 空き箱の底に入れた切れ目に2の画用紙を差し込み、のりしろ部分を箱の裏側に広げて貼ります。
- ※迷路は参加人数分用意します。チーム対抗戦等にする場合はチーム数分用意して下さい。

〈進行方法〉

1. 参加者に迷路とストローを配布しておきます。ゲーム中は箱を手を持たないことを説明します。
2. 合図とともに、スタート地点に置いてあるピンポン玉をゴール地点目指して吹いてもらいます。ゴールに着いた人には、鈴を鳴らす、手を挙げてもらう等して知らせてもらいます。より速く着いた人に得点を与えます。



(3) ボール転がしリレー

【期待できる効果】

主目的:下顎閉鎖機能の改善

〈材料〉

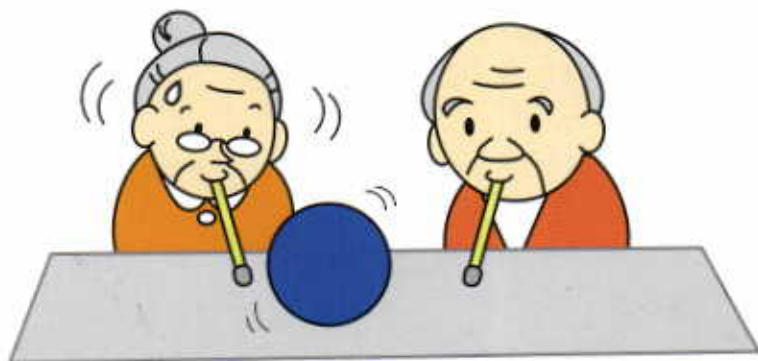
- ・ビーチボール等:参加チーム数分
- ・割り箸:参加人数分
- ・ガーゼ:参加人数分
- ・輪ゴム:参加人数分

〈作り方〉

- 1.割り箸の片側にガーゼを巻いて輪ゴムで止めます。

〈進行方法〉

- 1.参加者にガーゼ付き割り箸を配布しておきます。手は使わないように説明します。
- 2.参加者をいくつかのチームに分け(1チーム3人以上)、チームごとに机に横一列に並んで座ってもらいます。
- 3.ガーゼ付き割り箸を噛んでもらいます。
- 4.合図とともに、端の人から割り箸を使って隣の人にボールを渡してもらいます。ボールが最も速く最後の人まで着いたチームが勝ちとし、得点を与えます。



(4) 紙リレー

【期待できる効果】

主目的:軟口蓋挙上機能の改善

〈材料〉

- ・ストロー:参加人数分
- ・薄い紙(縦・横5cm位に切る):
参加チーム数分
- ・紙皿:参加人数分

〈進行方法〉

- 1.参加者にストローを配布しておきます。手は使わないように説明します。
- 2.参加者をいくつかのチームに分け(1チーム3人以上)、チームごとに机に横一列に並んで座ってもらいます。
- 3.リレーする紙を置く陣地として、参加者全員の前に紙皿を置きます。
- 4.合図とともに、端の人から紙をストローで吸いながら持ち上げ、隣の人の陣地に置いていきます。それを繰り返し、最も速く最後の人まで着いたチームの勝ちとし、得点を与えます。

