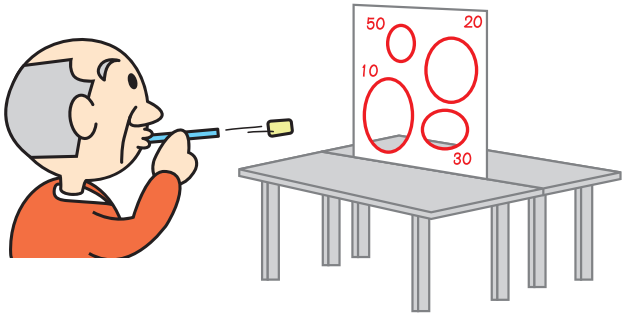
4. レクリエーション

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。

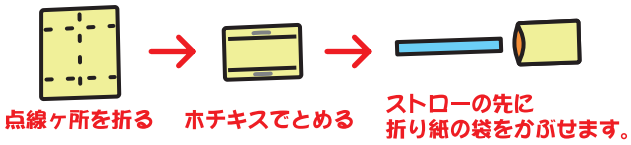
(1) ストローダーツ



【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

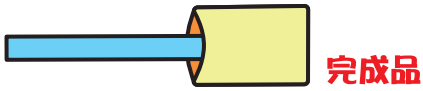
〈材料〉
・適当な大きさの段ボール:1枚
・ストロー:参加人数分
・ 6cm×4cmに切った折り紙:参加人数分



〈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。

(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。

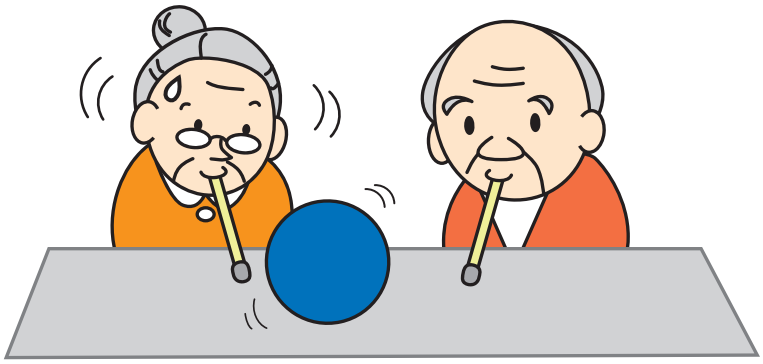
※迷路は参加人数分用意します。チーム対抗戦等にする場合はチーム数分用意して下さい。

〈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。ゲーム中は箱を手に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〉

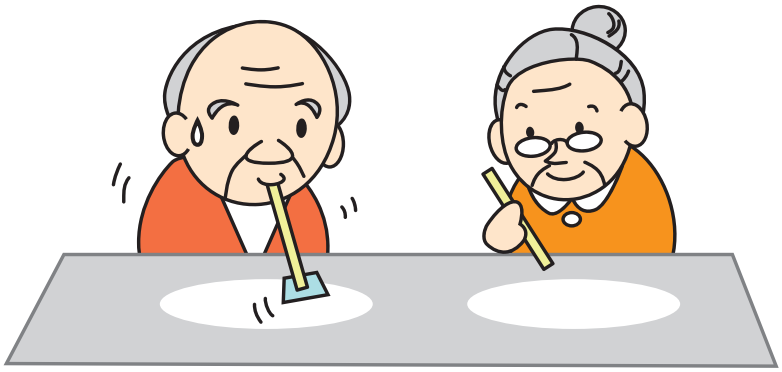
1.参加者にガーゼ付き割り箸を配布しておきます。手は使わないように説明します。

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。

(5) 舌ゴルフ

【期待できる効果】

主目的:舌運動機能の改善

〈材料〉

・縦25cm×横16cm×高さ6cm位の空き箱:2つ
・割り箸:参加人数分
・ビー玉・ガーゼ・輪ゴム:参加人数分

〈作り方〉

1.ゴルフ盤を作ります。
　空き箱を背中合わせに貼り合わせます。
　端に1つ穴をあけます。
2.割り箸の片側にガーゼを巻き、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とビー玉を配布しておきます。
　手は使わないように説明します。
2.1人ずつ順番に割り箸を舌と上の顎の部分に挟んで舌を使って、ビー玉を穴にめがけて打ってもらいます。
　何回で穴に落とすことができたか数えておきます。
　より少ない打数で穴に入れることができた人に得点を与えます。

(6) くちジャンケン

【期待できる効果】

主目的:口唇運動機能の改善、舌運動機能の改善

〈進行方法〉

1.参加者にグー、チョキ、パーに対応する
　口の形を説明しておきます。

　　グー:口唇を尖らせる　　チョキ:舌を出す
　　パー:口を大きく開く

2.進行者が「勝ったら勝ちよ」、「負けたら勝ちよ」、「あいこで勝ちよ」の　どれかを大きな声で言い、グー、チョキ、パーのいずれかの口の形をします。

3.その後、指示に対応する口の形を参加者にしてもらいます。

　　例:「負けたら勝ちよ、ジャンケンぽん!」
　　進行役:舌を出す(チョキ)　→　参加者:口を大きく開く(パー)と勝ちです。

(7) ボタンプル綱引き

【期待できる効果】

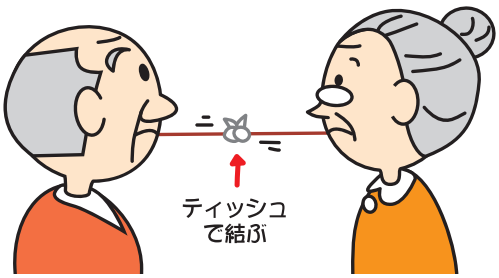
主目的:口唇閉鎖機能の改善

〈材料〉

・直径3cm位のボタン:参加人数分

・坪糸などの丈夫な糸:
62cm位にカットしたもの×参加人数分

・ティッシュ



〈作り方〉

1.ボタンに糸を通し、糸の両端を結びます。(糸が切れやすくなっていないか、結び目がはずれないか確かめておきます。)

〈進行方法〉

1.参加者に糸付きボタンを配布しておきます。

2.参加者を2チームに分け、2人1組にし、向かい合わせに座ってもらいます。ボタンを前歯と口唇の間に挟んでもらい、互いの糸をティッシュで結びます。
(口唇閉鎖力の弱い人同士の取り組みではティッシュを細く裂いて結ぶ等の調節をします。)

3.合図とともに、引っ張り合ってもらいます。ボタンがはずれた人が負け、ティッシュがちぎれたら引き分けとします。

4.勝った人に2点、引き分けた人に1点を与えます。チームの合計点数が高い方を勝ちとします。

(8) お宝小唄(お座敷小唄の替え歌)

【期待できる効果】

主目的:口唇運動機能の改善、舌運動機能の改善

副目的:声量増加

1　宝　宝　身の宝
しゃべる　笑える　よく食べる
歯みがき　体操　忘れずに
やればお宝　手に入る

2　入れ歯　みがいて　すっきりと
いつも　さわやか　吐息です
たまには　デートも　いいかしら
そんな気持ちが　宝物

3　ベロも　みがいて　なお若く
しゃべりも　食事も　楽しいわ
そして　笑顔で　過ごしてく
それが人生の　宝物

詞:高橋 純子(胎内市)
曲:グロビュール音楽出版

(9) 言葉遊び (1日3回はっきり言いましょう!)

【期待できる効果】

主目的:口唇運動機能の改善、舌運動機能の改善

①構音訓練

「パンダのたからもの」

②ことわざ

・犬も歩けば、棒にあたる
・論より証拠

③早口言葉

このたけがきに たけたてかけたのは
たけかけたかったから たけたてかけた

※本の復唱や朗読、会話も訓練になります。

(10) カテゴリー舌ゲーム

(壁に大きな紙を貼る)

【期待できる効果】

主目的:舌運動機能の改善

〈材料用具〉

・大きな紙、太字ペン

〈作り方〉

・下のカードを適当な大きさに拡大します。

・名前のカードは切ってシャッフルした後、
単語帳のようにくくっていきます。

〈進行方法〉

果物	→	舌を上	動物	→	舌を右
野菜	→	舌を下	花	→	舌を左

1.説明と同時に、大きな紙にカテゴリーと舌を動かす方向を記載し、壁などに貼ります。

2.司会者が果物・野菜・動物・花のカテゴリーの中から一つ問題を出します。

3.司会者が「せーの」と言った後に、参加者にその動きをしてもらいます。

4.正しく答えた人に得点を与えます。

バナナ	イチゴ	ひまわり	さくら
みかん	りんご	ば　ら	すみれ
ねずみ	犬	ゆ　り	菊
パンダ	たぬき	キャベツ	たまねぎ
猫	きつね	かぼちゃ	人　参
×時　計	×コップ	大　根	白　菜
※	※	桃	梨

※空白のカードにはお好きな言葉を入れて御使用ください。
×マークのついた物は果物、野菜、動物、花のカテゴリー以外のもので、ひっかけ問題となっています。