

家でもできる「お口周りのトレーニング」

お子さんの中に、「いつもお口がポカンと開いてしまう」「発音が気になる」という方はいらっしゃいませんか？それらの悩みの原因の1つで、「お口周りの筋力の弱さ」が関係している場合があります。

そのため今回、お口周りのトレーニングについて、おうちなどで楽しみながら簡単にできるものをご紹介します♪

〈お口のトレーニングの効果〉

- ・自然に口を閉じられるようになり、鼻呼吸が身につきます。
- ・舌や唇の筋力が身につくことで、あごの正常な発育を促します。
- ・発音やしっかり噛んで食べる力が成長します。



1. 話すことはいろいろな力の複合技

必要な力	具体的な様子
呼吸が安定している	鼻で息ができる。息を同じ強さで吹き続けられる。 (ろうそくを吹き消す。熱い食品を冷ます。シャボン玉ができる 等)
ほほを動かせる	ほほを膨らませる。 ほほを吸ってすぼめる。 笑顔ができる。(ほほを挙げられる)
唇を動かせる	唇を閉める。突き出す。口角を引く。大きく開く。
舌を自在に動かせる	黙っている時、口の中で安静を保てる。舌に余計な力が入っていない。 (※発音する際、舌はミリ単位で動いて発音します。)

2. おうちでもできる身近なトレーニング紹介

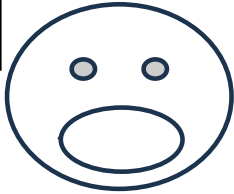
体	ぎっこんばっこん(腹筋、胸回りのトレーニング)等の体を動かす遊びや手指を使う遊び <u>※粗大運動(体全体を使って行う運動)が土台となって、微細運動(手や指などの小さな筋肉を使って行う細かな運動)が成り立ちます。発話は究極の微細運動です。</u>
吹く	ガラガラうがい、吹く遊び(風車、シャボン玉、吹き戻し、ラッパなどの吹く遊びストローで吹く遊び、薄い紙や羽など軽いものを吹いて飛ばす 等) <u>※たっぶり息を吸い、静かに長く出す、鼻から吸って口から息を出すことがポイントです。</u>
吸う	麺類をすする。 ストローで飲む。 深呼吸。 声伸ばし競争(「あ〜」と長く発声する) 吸う遊び(薄紙で作った魚などを、ストローで吸いつけて遊ぶ「釣りごっこ」等)
ほほ・唇	にらめっこ。唇を閉めて食べ物を噛む。 顔や口を使った遊び(裏面に記載しています)
舌	食感の違う物を同時に食べる(口の中で食べ物を舌で混ぜる動きの練習) 食事の際に食べ物を水で流し込もうとせず、十分に噛んで飲み込む習慣をつける

3. 顔や口を使った遊び

<お口の体操「あいうべたいそう」>

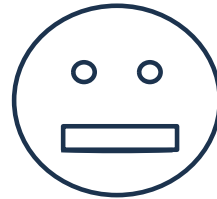
引用:上野清香著『子どもの”困った”をなおすママの言葉がけ』Clover出版

あ



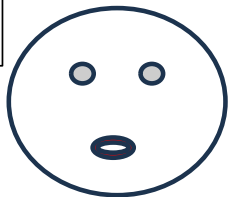
口を大きく開く

い



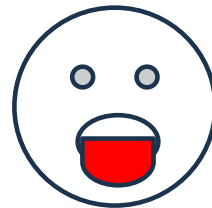
口を力いっぱい引く

う



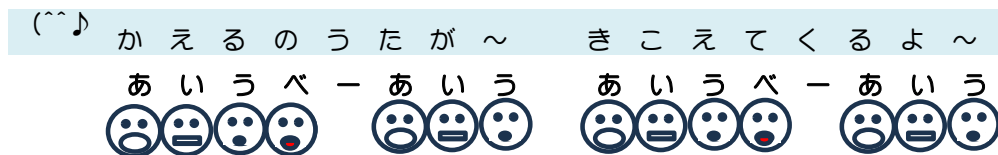
唇を強く突き出す

べ



舌を突き出して下げる

「かえるのうた」アレンジ♪



メトロノームなどのリズムに合わせて口を動かしたり、「かえるのうた」など、四拍子の歌に合わせて口を動かすと楽しいよ♪
遊びの一環として楽しみながらやってみましょう!

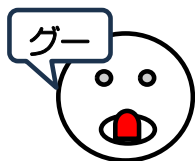


※声は出しても出さなくても大丈夫です。お好みの方法で遊んでみましょう。

◎じゃんけん

☆「グー」「チョキ」「パー」に対応する顔や口の形を決め、じゃんけんしてみましょう！

<舌じゃんけん>



舌をそらせて、舌先を上歯の歯茎(上の前歯の裏)につけます。

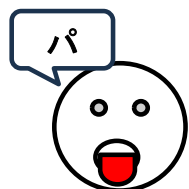


舌の両側に合わせるようにU字型にします。
※大人でも難しい！



チョキ(簡単Ver.)

U字型が難しい場合、舌先を左右どちらかの口角につけます。

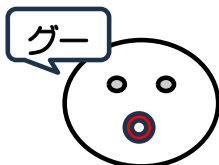


あっかんべーの要領で、舌を「べー」と出します。
※この時、舌は力を抜いて平たく広げて出してみましょう！



ポイント (例) 「さいしょは グー (間をあける) じゃんけん…ぽん」
お互いの舌の形を見合うように間をとると、舌の筋トレになります。

<口じゃんけん>

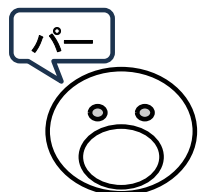


唇を丸め、思い切り前に突き出します。



チョキ

思い切り口を横にひきましょう。



パー

思い切り口を大きく開けましょう。

アレンジ方法

お口のポーズに、目の動き(つぶる、伏せる、見開く)を加えたり、「怒った顔」「泣いた顔」「笑った顔」と命名したりすると「顔じゃんけん」もできます。



ポイント

ほほやあご、口周りの筋肉を動かすことを目指しましょう。
ポーズをしたら、そのまま数秒動かさずにいると筋トレ効果アップにつながります！

※余裕がある時にやってみるところから始め、無理のない範囲で取り組んでみましょう！