

口腔機能の向上 に向けた取り組み



長崎県歯科衛生士会

1. ゲーム編

(参考図書)

「口の体操 グループゲーム集 構音障害を中心に」
菊南病院診療部言語療法科 大塚裕一・宮本恵美 著

ストロー輪っかりレー

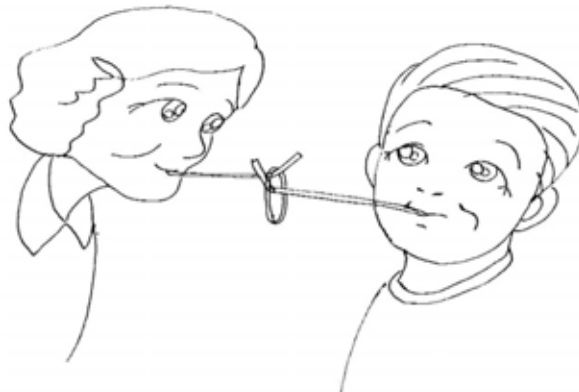
目的：口唇閉鎖機能の改善

人数：5～10名程度（できれば2～3列）

用具：曲がるストロー 紙で作った輪っか（輪ゴム）

方法：

1. 曲がるストローの先を曲げ、長い方を口にくわえる
その際、歯で噛まず口唇に挟むようにくわえる
2. 紙などで作った輪（輪ゴムなども可）をストローに引っかける
3. 手を使わず、次の人のストローに引っかけてリレーする



紙リレー

目的：軟口蓋挙上機能の改善（口唇閉鎖機能の改善）

人数：10人程度（2チーム以上に分ける）

用具：ストロー 薄い紙（5～6cm角）

方法：1. それぞれのチームは机を前に横に並んで座る

2. 紙を置く場所として円形の障地をそれぞれの目の前に設定する

3. ストローをくわえて（歯で噛まずに口唇に挟む）端の人から紙を吸いあげて次の人の前の障地の内に置きリレーする。



紙風船すもう

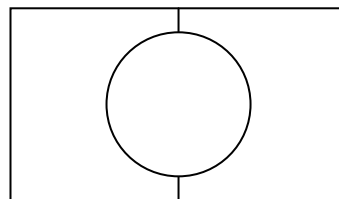
目的：呼吸機能の改善 軟口蓋挙上機能の改善（口唇閉鎖機能の改善）

人数：2～10人程度

(図)

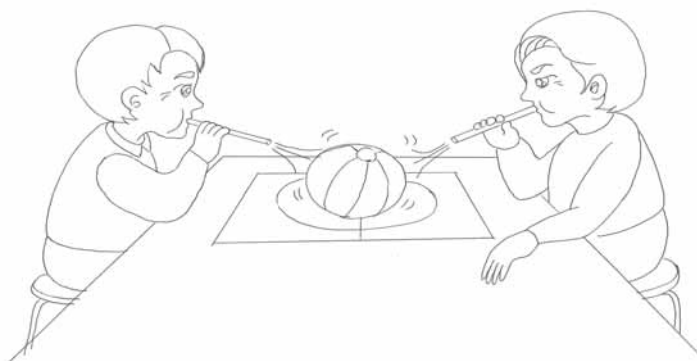
用具：大きめの紙風船 ストロー

図のように円の描いてあるB4×2の紙



方法：

1. 参加者は2人1組とし、円を中心に向き合う。
2. ストローをくわえて、号令によりストローを吹、紙風船を相手チームに入れるように促す。
3. 15秒間計測し、終了時点で相手陣地に紙風船を入れることができれば勝ち。
4. 4人の時は陣地を4分割にしても良い



ストローダーツ

目的：呼吸機能の改善 軟口蓋挙上機能の改善（口唇閉鎖機能の改善）

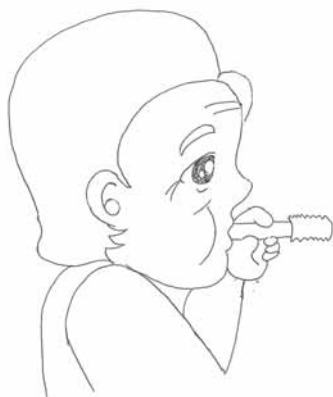
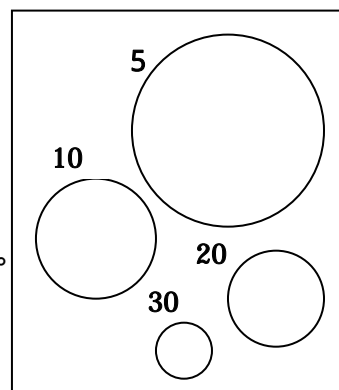
人数：6～10人程度

(図)

用具：ストロー（袋付）様々な大きさの円の形に切り抜いてあるA3用紙（図）

方法：

1. ストローの先3cmほど袋をかぶせた物を配布。
2. 参加者から30cmほど離れたところに紙を立てる。
3. の中を目指してストローを吹く。
4. 袋を通すことが出来た穴の合計点数を合計する。



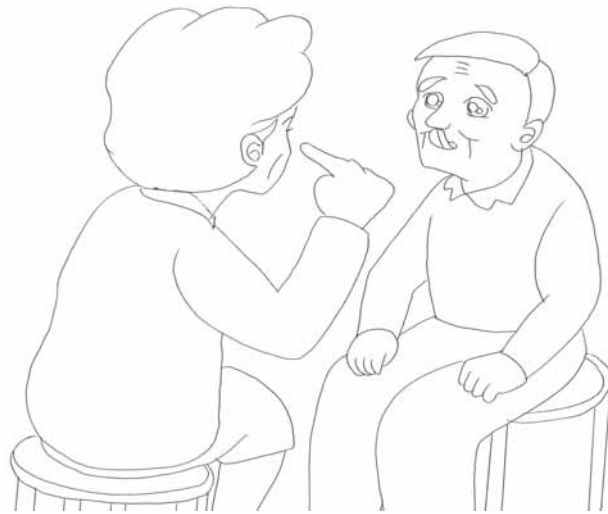
あっちむいてホイ・舌編

目的：舌運動機能の改善

人数：4～10名程度（偶数）

方法：

1. 隣に座っている人と向き合い、じゃんけんします
2. 勝った人は負けた人に「あっちむいてホイ！」上か下か右か左を指さします
3. 負けた人は勝った人が指さないと思う方に舌を動かします



顔じゃんけん

目的：顔面体操

人数：4～10名程度（偶数）

方法：

胸の前で手も顔と合わせて同じようにじゃんけんします

1. ぐーの口：目をしっかり閉じ口元をしっかりとじます
2. ちょきの顔：目をぱっちり、口はたこ（ちゅうー）
3. パーの顔：眉をぐっと上げ、目を大きく開き、口をあ～ん



2. 歌 編

口腔機能の向上の為の歌詞集

(口輪筋の訓練)

むすんでひらいて

むすんで ひらいて 手を うって むすんで
また ひらいて 手を うって その手を
うえに(したに)
むすんで ひらいて 手を うって むすんで

水戸黄門

人生楽ありゃ苦もあるさ 涙の後には虹も出る
歩いてゆくんた しっかりと 自分の道をふみしめて

人生勇気が必要だ くじけりゃ誰かが先に行く
あとから来たのに 追い越され 泣くのがいやならさあ歩け

人生涙と笑顔あり そんなに悪くはないもんだ
なんにもしないで生きるより 何かを求めて生きようよ

ずいずいずっころばし

ずいずい ずっころばし ごまみそ ずい
ちゃつぽに おわれて トッピンシャン
ぬけたら ドンドコショ たわらの ねずみが
米くって チュー チュー チュー チュー
おとさんが 呼んでも
おかさんが 呼んでも
いきっこなしよ 井戸のまわりで
お茶碗かいたの だあれ



おおきな栗の木の下で

大きな栗の木の下で あなたとわたし
たのしく遊びましょう 大きな栗の木の下で

大きな栗の木の下で お話しましょう
みんなでわになって 大きな栗の木の下で

大きな栗の木の下で 大きな夢を
大きくそだてましょう 大きな栗の木の下で

(構音訓練)

あめ

あめあめ ふれふれ かあさんが
じゃのめで おむかい うれしいな
ピッチピッチ チャップチャップ ランランラン

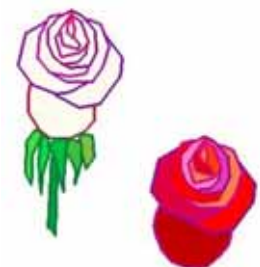


ドンパン節

ドンドン パンパン ドンパンパン ドンドン パンパン
ドンパンパン ドドパパ ドドパパ ドンパンパン
お酒のむ人 かわいいね 飲んでくだ巻きゃ 尚かわい
ぶらりぶらりと 九人連れ 右に左に 四人連れ

バラがさいた

バラが咲いた バラが咲いた 真赤なバラが
淋しかった ぼくの庭に バラが咲いた
たったひとつ 咲いたバラ 小さなバラで
淋しかった ぼくの庭が 明るくなった
バラよ バラよ 小さなバラ
そのままに そくに咲いてておくれ
バラが咲いた バラが咲いた 真赤なバラで
淋しかった ぼくの庭が 明るくなった



東京ブギ

東京ブギウギー リズムうきうき 心ずきずき わくわく
海を渡り響くは 東京ブギウギー ブギの踊りは 世界の踊り
二人の夢の あの歌 口笛吹こう 恋とブギのメロディー
燃ゆる心の歌 甘い恋の歌声に 君と踊ろよ
今宵(こよい)も月の下で 東京ブギウギー リズムうきうき
心ずきずき わくわく 世紀の歌心の歌 東京ブギウギー

どんぐりころころ

どんぐりころころ どんぶりこ お池にはまって さあ大変
どじょうが出て来て 今日は ぼっちゃん一緒に 遊びましょう

どんぐりころころ よろこんで しばらく一緒に 遊んだが
やっぱりお山が 恋しいと 泣いてはどじょうを 困らせた

かえるの合唱

かえるのうたが きこえてくるよ
クワ クワ クワ クワ ケケケケ
ケケケケ クワクワクワ



青い山脈

らんらんらんーん らんらんらんーん らららららん~
若く明るい 歌声に雪崩(なだれ)は消える 花も咲く
青い山脈 雪割桜 空のはて 今日もわれらの 夢を呼ぶ

うさぎのダンス

ソソラ ソラ ソラ 兎のダンス タラッタ ラッタ ラッタ
ラッタ ラッタ ラッタ ラ
脚(あし)で 蹴(け)り蹴り ピョッコ ピョッコ 踊(おど)る
耳に鉢巻(はちまき) ラッタ ラッタ ラッタ ラ

夜明けのスキヤット

ルルルルル・・・・・・・・ ラララララ・・・・・・・・
パパパパパ・・・・・・・・ アアアアア・・・・・・・・
ルルルルル・・・・・・・・
愛し合うその時に この世はとまるの
時のない世界に 二人は行くのよ
夜は流れず 星も消えない 愛の唄が ひびくだけ
愛し合う二人の 時計はとまるのよ 時計はとまるの

銀座カンカン娘

あの娘可愛や カンカン娘 赤いブラウス サンドルはいて
誰を待つやら 銀座の街角 時計ながめて そわそわにやにや
これが銀座の カンカン娘 これが銀座の カンカン娘

あんたがたどこさ

あんた方(がた)何処(どこ)さ 肥後(ひご)さ
肥後何処さ 熊本さ 熊本何処さ せんばさ
せんば山には 狸(たぬき)がおってさ
それを獵師(りょうし)が 鉄砲(てっぽ)で打ってさ
煮てさ 焼いてさ 食ってさ それを木の葉で
チョツとかぶせ



編集委員

長崎県介護予防市町支援委員会
口腔機能の向上部会 委員

部会長	角 町	正 勝	(長崎県歯科医師会)
	中 村	康 司	(長崎県歯科医師会)
	猪 野	恵 美	(長崎県歯科衛生士会)
	下屋敷	元 子	(訪問看護ステーション YOU)
	松 坂	誠 應	(長崎大学医学部保健学科)
アドバイザー	和 田	英 行	(長崎県歯科医師会)
	江 頭	聡	(長崎県歯科医師会)

長崎県介護予防事業支援マニュアル
「口腔機能の向上マニュアル」

平成 20 年 (2008 年) 10 月発行

編集・発行 **長 崎 県**

〒850-8570
長崎県長崎市江戸町 2 番 13 号
福祉保健部長寿社会課
電話 095-824-1111

