

お口の

元気力アップ運動

新刊!

- ★MTPSSE(高齢者の発話と嚥下の運動機能向上プログラム)に準じたトレーニングシール集とノートのセットです。
- ★どのトレーニングを行うか一目でわかります!
- ★1つのトレーニングにつき2ヵ月分の記入スペースがあり、27トレーニング分の記録ができます。
- ★毎日記録することで、お口の元気力アップ運動の効果を高められ、指導者と振り返りをしたり、ステップアップすることに役立ちます。
- ★シンプルなフォーマットで、記録が続けやすくなっています。

西尾正輝 [著]

新潟医療福祉大学・大学院 教授
医学博士

可動域拡大運動プログラム
メイントレーニング

1. 顔面筋の運動 1 上下唇の同時開大運動

歯を咬みしめた状態で、約5秒間、「イー」と声を出しながら、口をできるだけ強く開き続けましょう。

実施記録：目標：週に 回、1セット 回

可動域拡大運動プログラム
メイントレーニング

1. 顔面筋の運動 1 上下唇の同時開大運動(別法)

① 歯を咬みしめた状態で、約5秒間、「イー」と声を出しながら、右の口をできるだけ強く開き続けましょう。②次に、同じようにして、左の口をできるだけ強く開き続けましょう。

実施記録：目標：週に 回、1セット 回

可動域拡大運動プログラム
メイントレーニング

1. 顔面筋の運動 2 上下唇の個別開大運動
①(上唇の開大(挙上)運動) ②(下唇の開大(下制)運動)

① 歯を咬みしめた状態で、約5秒間、「イー」と声を出しながら、上唇だけをできるだけ強く持ち上げ続けましょう。②次に、同じようにして、下唇だけをできるだけ強く引き下げ続けましょう。

実施記録：目標：週に 回、1セット 回

可動域拡大運動プログラム
メイントレーニング

1. 顔面筋の運動 3 上下唇の同時閉鎖運動

① 前歯でバイト・ブロックを軽く咬みながら、約5秒間、「ン」と声を出しながら、口をできるだけ強く閉じ続けましょう。

実施記録：目標：週に 回、1セット 回

レジスタンス運動プログラム
メイントレーニング

1. 顔面筋の運動 1 上下唇の同時開大運動

歯を咬みしめた状態で、(手で加える力に負けないように)約5秒間、「イー」と声を出しながら、口をできるだけ強く開き続けましょう。

実施記録：目標：週に 回、1セット 回

レジスタンス運動プログラム
メイントレーニング

1. 顔面筋の運動 1 上下唇の同時開大運動(別法1)

歯を咬みしめた状態で、(手で加える力に負けないように)約5秒間、「イー」と声を出しながら、右の口をできるだけ強く開き続けましょう。左側も同様に行いましょう。

実施記録：目標：週に 回、1セット 回

レジスタンス運動プログラム
メイントレーニング

1. 顔面筋の運動 2 上下唇の個別開大運動
(上唇の開大運動)

歯を咬みしめた状態で、(手で加える力に負けないように)約5秒間、「イー」と声を出しながら、上唇だけをできるだけ強く開き続けましょう。

実施記録：目標：週に 回、1セット 回

可動域拡大運動セット

【セット内容】

- 可動域拡大運動プログラム・シール集 10枚
- セルフトレーニングノート 1冊(ウォーミングアップ・クーリングダウン掲載)

レジスタンス運動セット

【セット内容】

- レジスタンス運動プログラム・シール集 19枚
- セルフトレーニングノート 1冊(ウォーミングアップ・クーリングダウン掲載)

FAX注文用紙

お口の元気力アップ運動 ◎可動域拡大運動セット 1,870円(税込) 組		お口の元気力アップ運動 ◎レジスタンス運動セット 2,970円(税込) 組	
フリガナ お客様ご氏名		ご送付先ご住所 〒	
お電話		備考	

(弊社より直送をご希望の場合は、下記に必要事項をご記入の上このまま弊社宛にFAXして下さい。5,000円以下のご注文の場合は送料310円、5,000円以上は送料無料でとなります。代金は商品に同封されている郵便振替用紙でお支払い下さい。)

▶インテルナ出版 FAX

03-5319-2440

TEL:03-3944-2691(販売) E-mail:hanbai@intern.co.jp