

顔のエクササイズ

Facial Strengthening Exercises

These exercises will help the strength and range of motion for your jaw, cheeks, lips and tongue. People with trouble speaking clearly, swallowing problems, or muscle weakness of the mouth may benefit from these exercises.

Do these exercises _____ times each day as directed by your doctor, nurse or therapist.

For some of the exercises, you will need a small flat wooden stick, like an ice cream bar stick or a tongue blade.

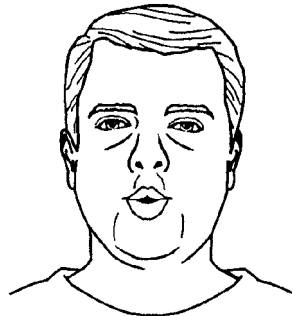
ここで紹介するエクササイズは、あご、頬、唇、舌を鍛え、可動域を広げる役に立ちます。しゃべりづらい方や、嚥下障害のある方、口の筋肉が弱っている方は、これらのエクササイズで症状が改善される可能性があります。

主治医、看護師、療法士の指示に従って、このエクササイズを1日_____回行ってください。

一部のエクササイズでは、アイスバーのスティックや舌圧子のような小さくて平たい木の棒が必要です。

□ Pucker

1. Pucker your lips like you are going to give someone a kiss. Hold for 5 seconds.



2. Pucker your lips and move your pucker from one side to the other. Do not move your tongue. Repeat this 10 times.



3. Close your lips tightly and say "m...m...m", then "p...p...p", then "b...b...b".

□ 口すぼめ体操

1. キスをするときのように、唇をすぼめます。そのまま5秒間待ちます。

2. すぼめた唇を左右に動かします。舌は動かさないようにしてください。これを10回繰り返します。

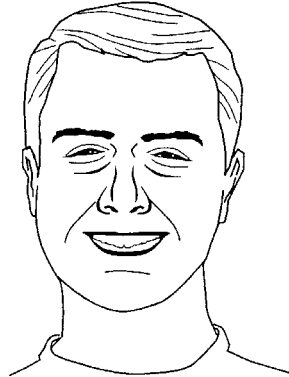
3. 唇をしっかり閉じた状態で「ム...ム...ム」と言ってください。次に「プ...プ...プ」、その次に「ブ...ブ...ブ」と言います。

4. For more lip closure practice, say “me... me...me”, “pe...pe...pe”, “be... be...be”.

4. もっとしっかり唇を閉じる訓練をするには、言葉を「ミ...ミ...ミ」、「ペ...ペ...ペ」、「ビ...ビ...ビ」に変えます。

□ Smile

1. Smile, showing your upper and lower teeth and gums. Clench your teeth gently. Do not squint your eyes. Hold for 5 seconds.
2. Pucker your lips then smile. Repeat this 10 times.

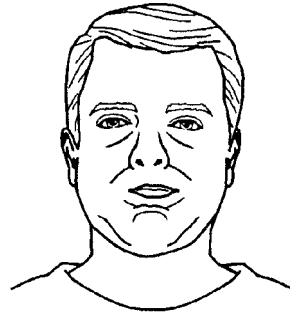


□ 笑顔を作る

1. 上下の歯と歯茎を見せて笑ってください。歯をやさしく噛みしめます。目を細めないようにしてください。そのまま5秒間待ちます。
2. 唇をすぼめて、笑顔を作ります。これを10回繰り返します。

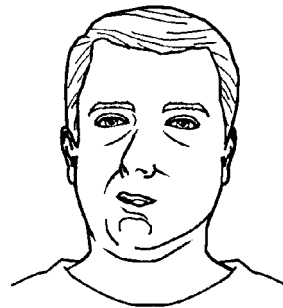
□ Cheek Puff

1. Take in a deep breath and puff your cheeks out. Hold the air in your cheeks by tightly closing your lips together. Hold the air in your cheeks for 5 seconds.
2. Take in another deep breath and only hold air in your left cheek. Then switch and hold air only in your right cheek.



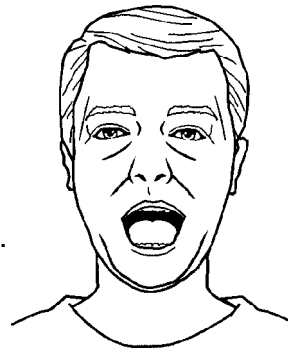
□ 頬をふくらませる

1. 深く息を吸い込んで、頬をふくらませます。唇をしっかり閉じて頬に空気をためます。頬に空気をためたまま5秒間待ちます。
2. もう一度深く息を吸い込んで、左側の頬だけに空気をためます。次に右側の頬に空気をためます。



□ “O” Exercise

1. Start with your jaw wide open and hide your teeth under your lips. Purse your lips in an “O” shape.
2. Repeat this 10 times.



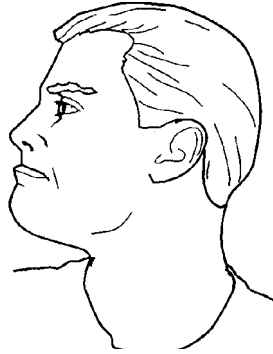
□ 「オ」エクササイズ

1. 口を大きく開けてください。歯は唇の下に隠れるようにします。唇をすぼめて「オ」の形にします。
2. これを10回繰り返します。



□ Lower Lip Lift

1. Lift your lower lip up as high as it will go as if you were pouting. Hold this for 5 to 10 seconds.
2. To work your neck, raise your head up and hold while you have your lip up.

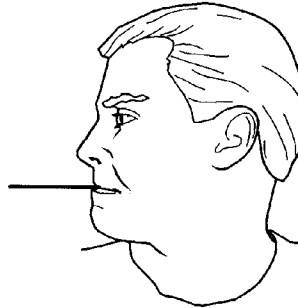


□ 下唇上げ

1. 口をとがらせるような感じで、下唇を上がるまで上げます。そのまま5～10秒間待ちます。
2. 首の運動にもなるようにするには、唇を上げている間、顔をしっかり上げます。

□ Lip Hold

1. Put a small flat stick or tongue blade between your lips.
2. Press only with your lips and hold the stick straight out from your mouth.
3. Hold the stick for 1 minute, or as long as you can.



□ スティックくわえ

1. 小さくて平たい棒または舌圧子を口にくわえます。
2. スティックは唇だけを使って、口からまっすぐに突き出すようにくわえてください。
3. そのまま1分間スティックをくわえます。1分間くわえ続けられないときは、できるところまでで構いません。

□ Straight Tongue Stretch

1. Open your mouth and stick your tongue straight out, as far as it will go.
2. Stretch it out as far as you can.



□ 正面方向の舌のストレッチ

1. 口を開け、正面に向かって舌をまっすぐに突き出します。
2. 舌は出せるところまでしっかりと出してください。

□ Side Tongue Stretch

1. Stick your tongue out to the right side of your mouth. Stretch it to the right as far as you can for 10 seconds.



2. Stick your tongue out the left side of your mouth. Stretch it to the left as far as you can and hold it for 10 seconds.



3. Stick your tongue out and move it quickly from side to side, being sure to touch the corner of your mouth on each side each time.

□ 横方向の舌のストレッチ

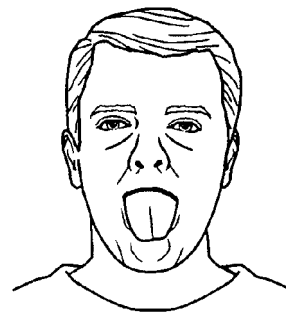
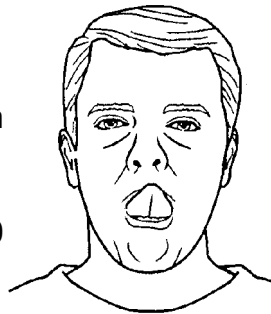
1. 口の右側に向かって、舌を突き出します。出せるところまでしっかりと右側に舌を出して、10秒間待ちます。

2. 口の左側に向かって、舌を突き出します。出せるところまでしっかりと左側に舌を出して、10秒間待ちます。

3. 舌を出して、すばやく左右に動かします。動かすたびに口の左右の端に舌が当たるようにしてください。

□ Up and Down Tongue Stretch

1. Open your mouth and stick your tongue out and down toward your chin. Stretch your tongue down and hold for 10 seconds.
2. Open your mouth and stick your tongue up toward your nose. Stretch your tongue up and hold for 10 seconds.



□ 上下方向の舌のストレッチ

1. 口を開けて舌を出し、舌をあごに近づけます。下に向かって舌を伸ばし、10秒間待ちます。
2. 口を開けて舌を出し、舌を鼻に近づけます。上に向かって舌を伸ばし、10秒間待ちます。

□ Tongue Sweep

1. Slide your tongue along the outside of your teeth and gums, making circles in your mouth. Start at the top and sweep all the way around the top teeth and gums.
2. Then switch and sweep all the way around the bottom teeth and gums.



□ 舌回し

1. 歯と歯茎の外側に沿って舌を動かして、口の中をぐるりと一周させます。最初は上から始めて、上の歯と歯茎全体をなめます。
2. 次に下の歯と歯茎全体をなめます。

□ Teeth Sweep

1. Touch the tip of your tongue to the biting surface of your upper front teeth.
2. Slide your tongue tip along your tooth line to the far right and hold for 5 seconds.
3. Then slide your tongue along your tooth line to the far left and hold for 5 seconds.
4. Now repeat along the biting surfaces of your bottom teeth.

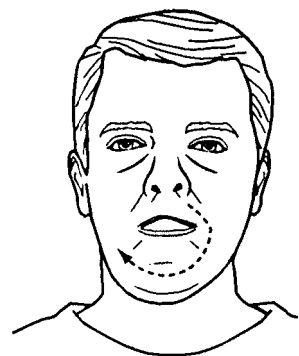


□ 歯なぞり

1. 上の前歯のそしゃく面に舌の先を当てます。
2. 歯並びに沿って一番右の歯まで舌先を動かし、そのまま5秒間待ちます。
3. 次に、歯並びに沿って一番左の歯まで舌先を動かし、そのまま5秒間待ちます。
4. 下の歯でも同じようにします。

□ Lick Your Lips

1. Use the tip of your tongue and raise and lower it as you lick your lips.
2. Repeat this 10 times.

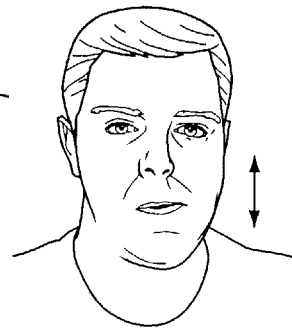
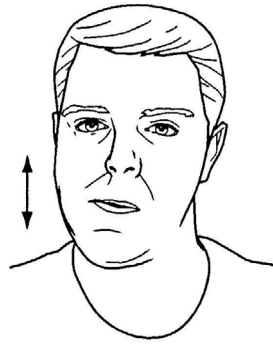


□ 唇なめ

1. 舌の先を唇をなめるときのように上下させます。
2. これを10回繰り返します。

□ Tongue in Cheek Push

1. Push your tongue against the inside of your right cheek and move it up and down. Repeat this 10 times.
2. Now do the same on the left cheek.



3. Push your tongue against the inside of your right cheek. Put your finger on the outside of your cheek and push back against your tongue. Hold for 5 seconds.
4. Now do the same on the left cheek.



□ ほっぺた押し

1. 右の頬の内側に舌を押し付けて、上下させます。これを10回繰り返します。
2. 左の頬でも同じようにします。

3. 右の頬の内側に舌を押し付けます。頬の外側から指で舌を押し返します。これを5秒間続けます。
4. 左の頬でも同じようにします。

□ Tongue Blade

1. Stick your tongue out straight. Press your tongue tip out against a flat wooden stick, tongue blade or plastic spoon 2 or 3 times. Now press the stick in while you push you tongue tip out against the stick. Hold this for 10 seconds.



□ 舌圧子

1. 舌をまっすぐに突き出します。舌の先を平たい木のスティック、舌圧子、またはプラスチックスプーンに2、3回押し付けます。次に、スティックに舌先を押し付けた状態で、手でスティックを押し返します。これを10秒間続けます。

2. Put the stick against one side of your tongue. Push the side of your tongue against the stick while you push the stick in. Hold for 10 seconds. Repeat on the other side of your tongue.



2. 舌のどちらか片側にスティックを当てます。スティックに舌を押し付けながら、手でスティックを内側に向かって押します。これを10秒間続けます。反対側にも同じようにします。

3. Place the stick on top of your tongue tip. Press your tongue up against the stick as you push down on the stick. Hold for 10 seconds.



3. スティックを舌先の上へのせます。スティックを上に向かって舌で押しながら、手でスティックを下に押し返します。これを10秒間続けます。

4. Then place the stick under your tongue tip and push down against the stick while you push up on the stick. Hold this for 10 seconds.



4. 次にスティックを舌先の下に入れます。スティックを下に向かって舌で押しながら、手でスティックを上を押し返します。これを10秒間続けます。