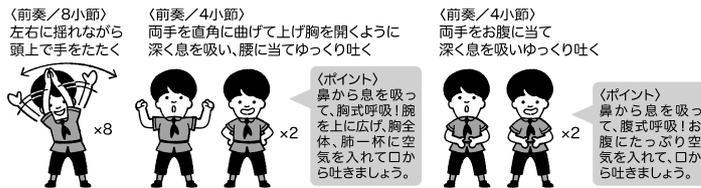


「はっけよいアニマル体操」完全マスター攻略ポイント！

口の働きには「食べる、話す、表情を作る、呼吸を助ける」などがあります。これらの口の働きを意識しながら体操を行ってください。また、全身の体操もどの部位の筋肉を使っているかを意識することで、より効果的に行えることもご案内をお願いします。



1) 前奏の部分では鼻から息をしっかり吸って、胸とお腹を膨らませ、口から息を吐き切る呼吸を意識した深呼吸の体操を入れました。この動きが無理なくできるようになったら「鼻から吸って、鼻から息を吐き切る」練習も是非してください。日常的に鼻呼吸を習慣づけることはとても大切です。



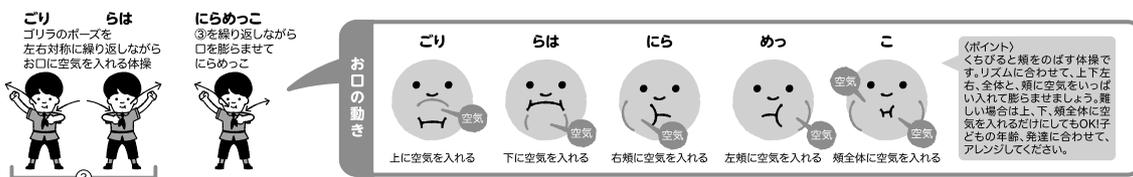
2) ①の股割りのポーズはおしりをきゅっと締める意識で、太ももが床と平行になるまで膝を曲げます。中臀筋、内転筋、骨盤底筋、大腿筋膜張筋のストレッチになり、代謝を向上すると言われています。背筋は伸ばしたまま行なってください。次の両手を開き斜め下に体を傾けるポーズは体側のストレッチです。骨盤は動かさず猫背にならないようにします。曲げる時は息を吐いて、吸いながら戻るといった呼吸を意識して行いましょう。



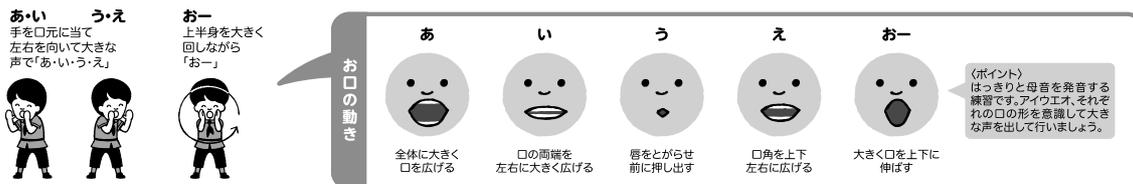
3) ②の塩を撒く動きでは膝をしっかり持ち上げて股関節を十分に動かします。太腿が地面と平行になるくらいまで持ち上げましょう。



4) ラクダの動きは肩を中心に肩関節よりも肩甲骨を大きく動かすイメージで行います。タカのポーズは両手を真っすぐ水平に伸ばし胸を広げ、片足でバランスを取りながら体を前に傾けます。これらの体操は僧帽筋中部、菱形筋、大臀筋など肩甲骨周り、背中、お尻を引き締め、体幹を安定させる効果があると言われています。



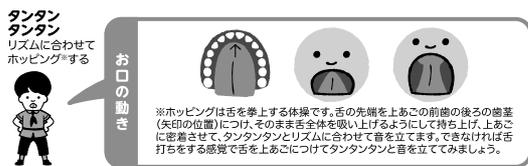
5) モンキーバブルを応用した唇と頬のストレッチです。このパートだけ、にらめっこ遊びとして行なっても良いですね。上手く特定の部位に空気をいれられない時は、空気を入れない方に手を添えて(例:右頬に空気を入れる時は左頬に空気が入らないように手で左頬を外から軽く押さえる) 入れたい方だけに空気が入ってストレッチされる感覚を覚えると行いやすくなります。



6) 発音のはっきりするよう口の形を意識して、腹式呼吸でお腹から声を出して行います。「あ・い・う・え」は背骨を回転させて、左右に向かって大きな声で、最後の「おー」は上半身を回します。



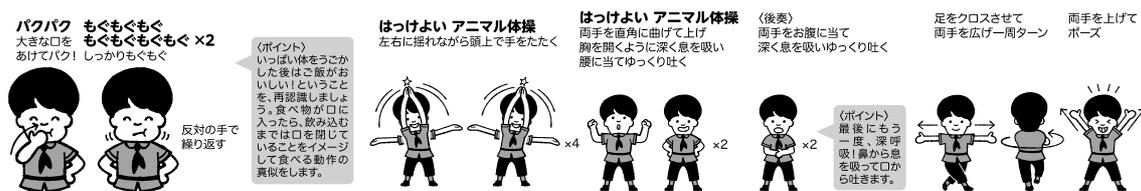
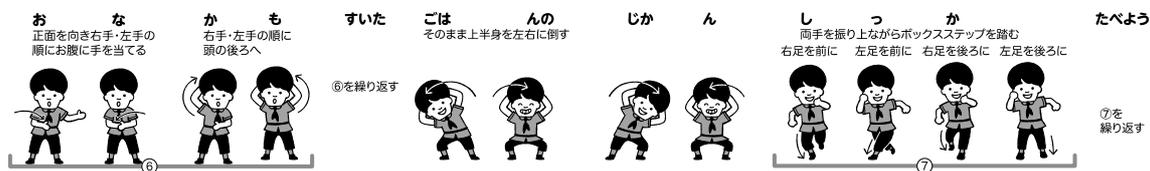
7) 舌の可動域を増す体操です。お口の中で舌を回す時は舌のスジだけでなく頬や口唇もストレッチされることを意識して、④の口角の外に向かって伸ばす時は真っすぐ真横に舌をストレッチしましょう。舌を前に出す時は下顎の前歯や口唇につかないように意識して、舌尖が下に向かず真っすぐ前に出すことを目標としてチャレンジしてみてください。



8) ポッピングの本格的な指導は診療室でないと難しいですが、舌挙上の運動としてとても大事な動きです。ここでは舌全体が口蓋に付く感覚を体感してリズムカルに行います。ウッシッシのポーズでは、口角を持ち上げて最高の笑顔を引き出せるように声がけをお願いします。⑤の動きは股関節を充分に動かして太ももが床と平行になるまで上げましょう。



9) クジャクの動きは肘を背中より後ろに引くように意識して肩甲骨を動かします。フラミンゴのポーズを上手に行うには股関節の柔らかさ、背中や脚、お尻の筋力、体幹の安定性が必要です。背中、脚、お尻の筋肉を意識して行って下さい。



10) 食べる機能を育むためには子ども自身の「お腹が減った、食べたい」という 食べる意欲が大切です。運動量が少なければお腹も減りませんので、しっかり体を動かすことも大事な食育です。体操では、パクッと食べて口を閉じてモグモグという動作をします。日頃の食事でも「口を開けずに咀嚼できる一口量を捕食し、奥歯を使って咀嚼、飲み込むまでは口を開けないこと」の指導をお願いします。特に固いものにこだわる必要はありません。体験実習が可能であれば、水分の少ない食材を、「口を閉じずに前歯部のみで咀嚼」と「口を閉じて奥歯で咀嚼」するときの舌の動きと唾液の分泌量を比較して頂いて下さい。舌の動き、唾液の分泌量は驚くほど違います。会場から「わあー、へえー」っと、驚きの声が上がること、間違いありません。口を閉じて奥歯で咀嚼する習慣を身につけることは、マナーとしてだ

けなく、それだけでも健康なお口づくりの一助となります(コロナ禍では飛沫防止として大切なひとを守る行動にもなります)。ぜひ、ご指導ください。