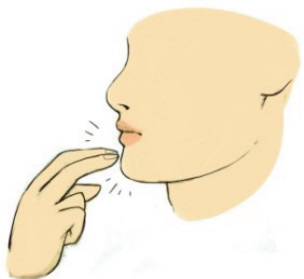


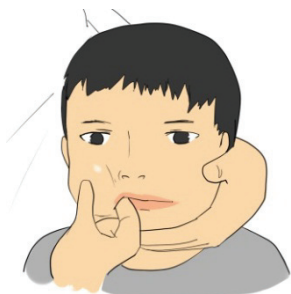
### ③下唇を動かす筋肉

人差し指や中指で下唇の下をとんとんとたたく  
(20回くらい)



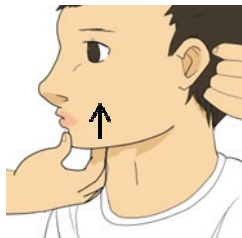
### ④ほほの筋肉

人差し指をほほの真ん中に入れ、ふくらまし、親指とはさんで、ゆっくりもみほぐす。左右行う。



### ⑤舌の筋肉

あごの下の、骨のない柔らかい部分を指で真上に押し上げる(10回くらい)。あごを引いた姿勢で行なう。



## 東京療育ネットワーク

### 摂食指導ワーキンググループ参加施設

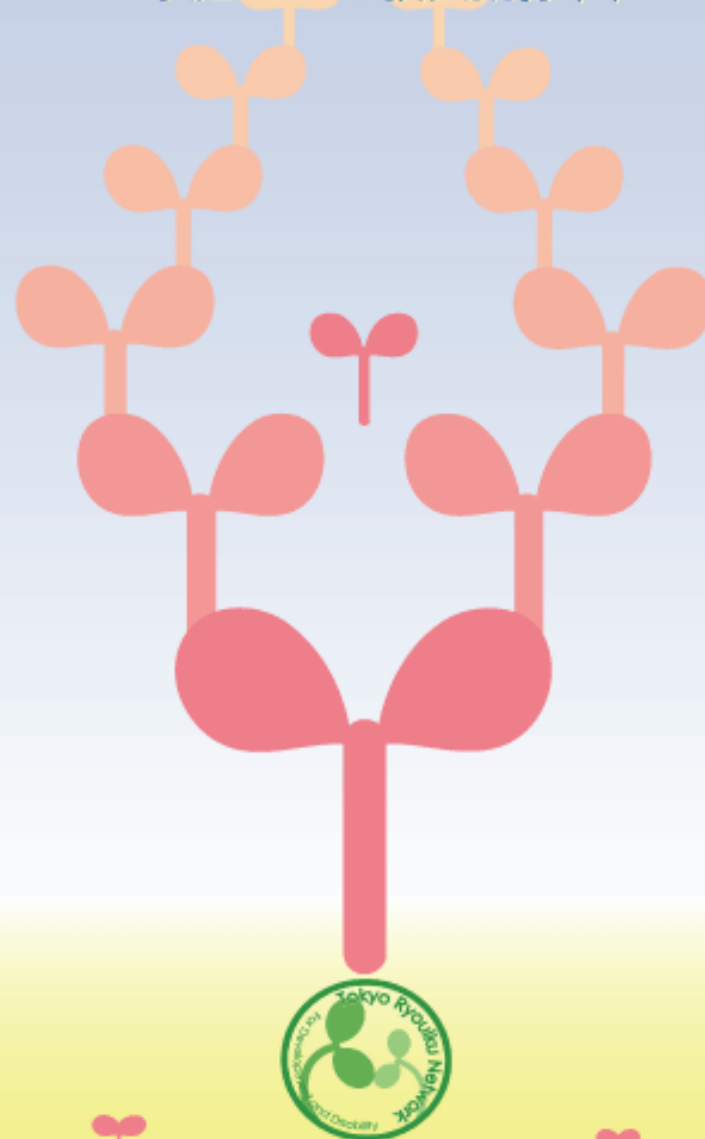
- 島田療育センター
- 島田療育センターはちおうじ
- 東京小児療育病院
- 西多摩療育支援センター
- 東京都立小児総合医療センター
- 東京都立多摩療育園
- 東京都立東大和療育センター
- 東京都立府中療育センター
- 日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック



東京療育ネットワーク事務局

URL: <http://tokyo-ryouiku-network.jp/>

# お口から食べ始める前に —ご家庭でできる摂食訓練(3)—



東京療育ネットワーク

## お口の準備体操～バンゲード法～

障がいをもったお子さんは、お口の周りの筋肉を上手に動かさないことが多いようです。筋肉を上手に動かさないと食べることもうまくできません。

筋肉は使わないと、縮み、硬くなります。そのような筋肉を、伸ばしたり、柔らかくしたりする方法がバンゲード法です。

例えば、100メートル走の前に、よく準備体操をするとタイムがよくなることがあります。硬くなった筋肉がほぐれ、スムーズに足が動くからです。バンゲード法は食べる前の準備体操のようなものです。食べる前などに1日1回は行いましょう。

また、今は食べることができなくても、将来にむけて、口の動きがよくなるように毎日少しずつバンゲード法を行うのも良いと思います。

### バンゲード法のポイント

1. 無理に行わないようにしましょう  
嫌がる場合、過敏が考えられます。そのような時は、脱感作で過敏が少なくなってから行うようにしましょう。（脱感作のパンフレット参照）

2. 厚めにつまむ、伸ばす、広げる  
バンゲード法は脱感作と似ています。脱感作は「触る、離す」ことで行います。一方、バンゲード法は、筋肉をほぐすことが目的です。

筋肉を「厚めにつまみ、縮める」「伸ばす」「広げる」という動作になります。皮膚の表面だけをつまむ、さわることでは効果はありません。

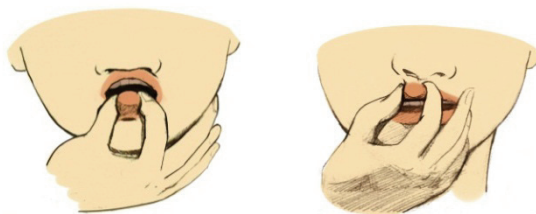
### 実際に行ってみましょう

#### ①口の周りの筋肉（縦方向に刺激する）

##### ○縮める

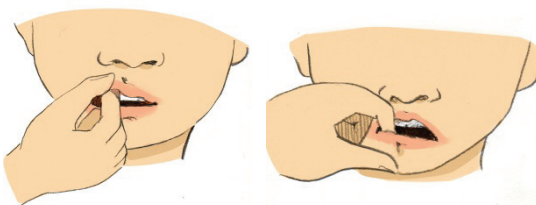
- 口唇を2～3秒縦に厚めにつまんでから離す。
- 口唇を3つに分け、右、真ん中、左と行う。  
(赤ちゃんは左右2つに分けて行う)

- 赤唇と皮膚の部分も一緒に、厚めにつまむ。
- これらを4～5回行う（上唇、下唇どちらも行う）



##### ○伸ばす

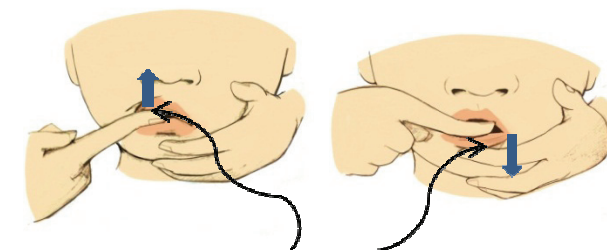
- 人指し指を口唇の内側に入れ、親指とはさむようにして、縦方向に伸ばす。
  - 口唇の内側を2つに分け、左右行う。
- これらを4～5回行う（上唇、下唇どちらも行う）
- \*上唇、下唇の真ん中には、すじ（小帯）があるので、そこをいためないように行う。



#### ②口の周りの筋肉（平行に刺激する）

##### ○縮める

- 人指し指を赤唇に当て、平行に押し下げる。
  - 左右行う。唇がめくれないよう、注意。
- これらを4～5回行う（上唇、下唇どちらも行う）

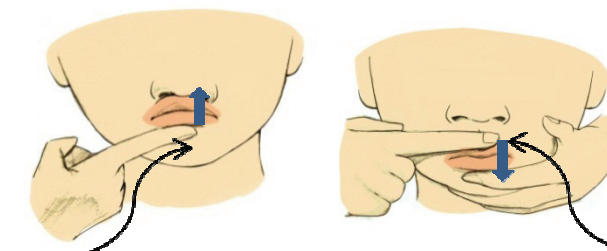


この筋肉を縮める

この筋肉を縮める

##### ○伸ばす

- 人指し指を下唇の赤唇に当て、平行に押し上げる。
  - 左右行う。
- これらを4～5回行う（上唇、下唇どちらも行う）



この筋肉を伸ばす

この筋を伸ばす