

ごっくん体操 ~ 自立度の高い方 ~

みんなみんな 生きているんだ 友達なんだ ♪~ (複式呼吸)

- ・ 口をすぼめて息をゆっくり吐きます。お腹から絞り出す感じで吐きます
- ・ 鼻からゆっくり息を吸うと自然にお腹が膨らみます



ほくらはみんな生きている 生きているから歌うんだ ♪~ (首の運動)

- ・ 首を前後・左右にゆっくりと反動をつけないで、伸ばすほうを意識して曲げます
- ・ あごを上げたときは口を開けないようにします



ほくらはみんな生きている 生きているから悲しいんだ ♪~ (首を回す)

- ・ ゆっくり大きく回旋する



手のひらを太陽に透かしてみれば ♪~ (舌の運動)

- ・ 舌の先で左右の頬の内側をしっかりと2回押す。上下の口唇の内側も2回押す



真っ赤に流れる ほくの血潮 ~ゴックン♪~ (舌でクルリ)

- ・ 歯と口唇の間を大きくクルリと右回り2回左回り1回してゴックン



みみずだって オケラだって アメンボだって ♪~ (発音)

- ・ パパパ パーパ タタタ タータ タカタカ カカカ~♪



みんなみんな 生きているんだ 友達なんだ ♪~ (パタカラ発音)

- ・ ラララ ラララ リリリ ルルレシ □□□□ ラララ~♪~



ほくらはみんな生きている 生きているから笑うんだ ♪～(頬の運動)

- ・ 頬をしっかりとふくらませる。息を吸うように口をすぼめる



ほくらはみんな生きている 生きているから嬉しいんだ ♪～(イーウー)

- ・ イーと言う意識で頬、首に張りを感じるまで口角を広げる。そのままウーと言う意識でくちびるをすぼめる



手のひらを太陽に透かしてみれば ♪～ (舌の押し)



真っ赤に流れる ほくの血潮 ♪～ゴックン～ (舌でクルリ)



トンボだって かえるだって みつぼちだって ♪～ (上肢の運動)

- ・ 片方の腕を横に伸ばし、もう片方の腕で後方に引きます (麻痺があれば、できる方向のみで良い)



みんなみんな 生きているんだ 友達なんだ ♪～ (背筋の運動)

指を組むのは大切な運動です。離れないようにしっかり組みます

- ・ ゆっくり頭の上に上げます。両手をあげて軽く前後左右に身体を傾けます



最後に大きな味を2回してハーと息を吐き～ゴックン～。(喀痰の練習)



おつかれさまでした。楽しく食事をしましょう