

お口のトレーニング ～吹きゴマ／作しやすいサイズ 直径4cm～

静岡県在宅歯科医療推進室

<材料>

- ・牛乳パック

<道具>

- ・コーヒーなどのアルミ缶のスクリュウキャップ (約4cm)
※円が書ければ、コンパスを使うなど、なんでもOK
- ・えんぴつ (尖っていない)
- ・はさみ



① 牛乳パックに円をかき、切り抜く

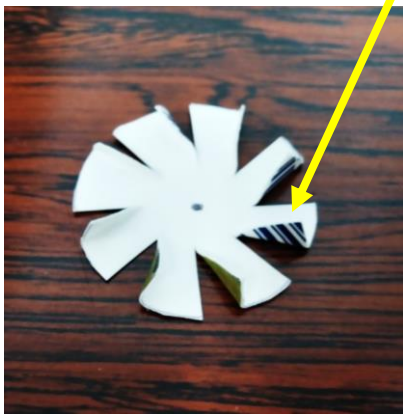


② 円の中心 (アバウトでOK) に点を書く

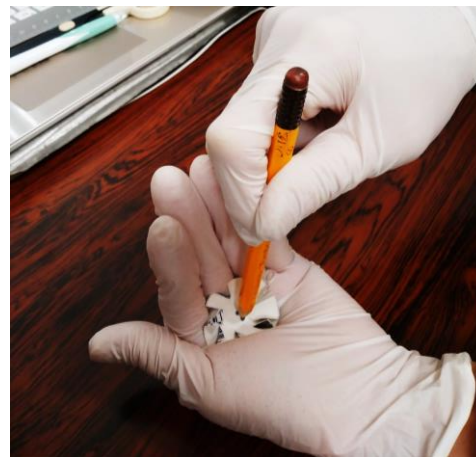
点を中心に放射状に8か所、切込みを入れる
端から、点から5-7mm程度 (アバウトでOK) の位置まで切込む



③ 切込みの辺を8か所とも折る (3角形の羽になる)



④ 手の平に乗せて、点を鉛筆でぐっと押し すり鉢状になればOK



⑤ できあがり



*平らなところに置き、真上から点を狙って息を吹きかけるとコマのように回ります。すり鉢の中心がコマの軸の役目。すり鉢状でないと回りません。慣れない内は弱めに吹いて感覚をつかみ、慣れたら強めに吹くと良く回ります。息の強さの調節、唇の尖らせ具合など、呼吸・口腔機能を鍛えます。白の部分にサインペンで線や絵を描くと回転した時の模様が面白い(^_^♪ マスクをしたままでは息の圧がないので (不織布でも)、吹けません。コロナ禍でなければ、集団でゲームとして行うと楽しめます。