

## 序章

一本書の使用手引き

|   |    |
|---|----|
| <b>1</b> 構成                                   | 1  |
| 1. MTPSSE のブランドデザイン                           | 1  |
| 2. 2大プログラムにおける [I. 可動域拡大運動プログラム] の対象, 目的と内容   | 1  |
| 3. 2大プログラムにおける [II. レジスタンス運動プログラム] の対象, 目的と内容 | 2  |
| 4. 「A. ウォーミングアップ」と「C. クーリングダウン」の項目一覧          | 2  |
| 5. 補足プログラム                                    | 3  |
| 6. メイントレーニングの大項目一覧                            | 4  |
| 7. メイントレーニングの小項目一覧                            | 4  |
| 8. 関連テクニック                                    | 5  |
| 9. 補助運動                                       | 5  |
| <b>2</b> メイントレーニングの目的                         | 5  |
| <b>3</b> 実施マニュアルの見方                           | 9  |
| <b>4</b> MTPSSE の基本的な活用の仕方                    | 10 |
| 1. 治療的アプローチとしての活用の仕方                          | 10 |
| 2. 予防的アプローチとしての活用の仕方                          | 11 |
| <b>5</b> 「MTPSSE 記録用紙」を活用したプランの立案の仕方          | 11 |
| <b>6</b> クライアントへのプランと記録の指導の仕方                 | 12 |
| <b>7</b> 実施記録の記載の仕方                           | 14 |
| 文献  | 14 |

## Part 1 ウォーミングアップ

### Chapter・1 頸部の運動

|                        |    |
|------------------------|----|
| <b>1</b> 頸部の屈曲 (前屈) 運動 | 18 |
| <b>2</b> 頸部の伸展 (後屈) 運動 | 20 |
| <b>3</b> 頸部の側屈運動       | 22 |
| <b>4</b> 頸部の回旋運動       | 24 |

### Chapter・2 肩甲帯の運動

|   |    |
|---|----|
| <b>5</b> 肩甲帯の屈曲運動                           | 28 |
| <b>5'</b> Advanced Technique<br>肩甲帯の屈曲運動 別法 | 30 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| <b>6</b> 肩甲帯の伸展運動         | 32 |
| <b>7</b> 肩甲帯の挙上運動         | 34 |
| <b>8</b> 肩甲帯の下制 (引き下げ) 運動 | 36 |

### Chapter・3 胸腰部の運動

|                          |    |
|--------------------------|----|
| <b>9</b> 胸腰部の屈曲 (前屈) 運動  | 40 |
| <b>10</b> 胸腰部の伸展 (後屈) 運動 | 42 |
| <b>11</b> 胸腰部の側屈運動       | 44 |
| <b>12</b> 胸腰部の回旋運動       | 46 |

#### **12'** Advanced Technique

胸腰部の回旋運動 別法 ……48

**Column** 体操用の棒の簡単なつくり方 ……48

#### 補足解説

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 1. ウォーミングアップ (Warming Up)         | 50 |
| 2. MTPSSE における<br>ウォーミングアップの構成と目的 | 50 |
| 3. ストレッチング                        | 51 |
| 4. 静的ストレッチングに関する文献学的考察            | 56 |

文献 ……60

## Part 2 メイントレーニング

### Chapter・1 顔面筋 (口裂周囲の筋) の運動

|                            |    |
|----------------------------|----|
| ゴールデンテクニック 顔面の CI セラピー     | 68 |
| 1. CI セラピーとは               | 68 |
| 2. 顔面の CI セラピーとは           | 68 |
| 3. 顔面の CI セラピーにおける重要な基本的手技 | 69 |
| クリニカルテクニック ゴム指サック・テクニック    | 81 |

**Column** 人体の区分と境界 ……83

|   |    |
|---|----|
| <b>1</b> 上下唇の同時開大運動                           | 84 |
| <b>1'</b> Advanced Technique<br>上下唇の同時開大運動 別法 | 86 |
| <b>2</b> 上下唇の個別開大運動                           | 88 |
| 転移テクニック 顔面筋 (口裂周囲の筋) の運動を日常生活動作に転移するテクニック     | 90 |

#### 介助テクニック

|                        |    |
|------------------------|----|
| 局所的な部位の介助に役立つ用具: 薬味用ヘラ | 91 |
| ゴールデンテクニック シールマーカー法    | 92 |
| ワンポイント・アドバイス 手鏡の活用     | 92 |

|  |     |
|--|-----|
| ゴールデンテクニック 顔面筋の舌圧子保持法                        | 94  |
| <b>3</b> 上下唇の同時閉鎖運動                          | 96  |
| <b>3'</b> Advanced Technique                 |     |
| 上下唇の同時閉鎖運動 別法                                | 98  |
| ゴールデンテクニック                                   |     |
| 言語訓練用バイト・ブロックの活用                             | 98  |
| <b>4</b> 上下唇の同時突出運動                          | 100 |
| <b>1</b> STEP UP テクニック                       |     |
| 上下唇の開大-突出交互反復運動                              | 102 |
| <b>5</b> 上下唇の個別閉鎖運動                          | 104 |
| <b>5'</b> Advanced Technique                 |     |
| 上下唇の個別閉鎖運動 別法                                | 106 |
| <b>6</b> 頬ふくらませ運動                            | 108 |
| 介助テクニック 頬ふくらませ運動の介助テクニック                     | 108 |
| <b>2</b> STEP UP テクニック                       |     |
| 頬ふくらませ交互反復運動                                 | 110 |
| <b>7</b> 頬すぼめ運動                              | 112 |
| <b>3</b> STEP UP テクニック                       |     |
| 頬ふくらませ-すぼめ交互反復運動                             | 114 |
| <b>補足解説</b>                                  |     |
| 1. 顔面神経麻痺例に対するCIセラピーの<br>運用方法について            | 116 |
| 2. 「 <b>7</b> 頬すぼめ運動」における<br>ユニット・トレーニングについて | 117 |
| 3. 交互反復運動について                                | 118 |
| 文献   | 118 |

## Chapter・2 咀嚼筋の運動

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>8</b> 下顎の開閉（開口-閉口）運動  | 120 |
| ゴールデンテクニック コットンロール活用法    | 122 |
| 介助テクニック                  |     |
| 咀嚼筋の運動を自ら介助するグリップテクニック   | 124 |
| <b>9</b> 下顎の前後（前進-後退）運動  | 126 |
| <b>10</b> 下顎の側方運動        | 128 |
| ゴールデンテクニック 咀嚼筋の舌圧子保持法    | 130 |
| 転移テクニック                  |     |
| 咀嚼筋の運動を日常生活動作に転移させるテクニック | 132 |
| <b>補足解説</b>              |     |
| 1. 咀嚼筋とは                 | 133 |
| 2. 下顎の関節可動域拡大訓練について      | 133 |

|    |     |
|----|-----|
| 文献 | 136 |
|----|-----|

## Chapter・3 舌筋（内舌筋・外舌筋）の運動

|  |     |
|--|-----|
| <b>11</b> 舌背の挙上運動  | 138 |
| <b>4</b> STEP UP テクニック 舌の多方向的アプローチ：<br>綿棒を用いた挙上運動                          | 140 |
| <b>12</b> 舌の前方突出運動   | 142 |
| 介助テクニック  |     |
| 舌の挙上運動と前方突出運動の介助テクニック  | 142 |
| <b>5</b> STEP UP テクニック 舌の前方リーチ運動   | 144 |
| <b>13</b> 舌の上前方突出運動  | 146 |
| <b>14</b> 舌の下前方突出運動  | 148 |
| <b>6</b> STEP UP テクニック   |     |
| 舌の多方向的アプローチ：上下前方突出運動   | 150 |
| <b>15</b> 舌の左右移動運動   | 152 |
| <b>16</b> 舌の側方突出運動   | 154 |
| <b>7</b> STEP UP テクニック   |     |
| 舌の多方向的アプローチ：側方突出運動   | 156 |
| <b>17</b> 舌根の後退運動  | 158 |
| <b>8</b> STEP UP テクニック   |     |
| 舌の多方向的アプローチ：後退運動   | 160 |
| 介助テクニック  |     |
| 舌の後上方への挙上運動の介助テクニック  | 161 |
| 介助テクニック  |     |
| 舌圧子を用いた舌の運動の介助テクニック  | 161 |
| <b>補足解説</b>  |     |
| 1. 「 <b>4</b> ⑤ <b>6</b> ⑦ <b>8</b> STEP UP テクニック 舌の多方向<br>的アプローチ」の必要性について | 162 |

|    |     |
|----|-----|
| 文献 | 168 |
|----|-----|

## Chapter・4 舌骨上筋群の運動

|   |     |
|---|-----|
| <b>18</b> 下顎の下制運動                             | 170 |
| <b>Column</b> 開口運動を介助する際の注意                   | 170 |
| <b>19</b> 舌骨・喉頭挙上位保持嚥下運動                      | 172 |
| <b>補足解説</b>                                   |     |
| 1. 「 <b>19</b> 舌骨・喉頭挙上位保持嚥下運動」の<br>特異的有用性について | 174 |

|    |     |
|----|-----|
| 文献 | 176 |
|----|-----|

## Chapter・5 内喉頭筋の運動

20 話声位での発声持続運動 ……180

### 9 STEP UP テクニック

ストロー（チューブ）発声持続運動 ……182

21 ピッチ上昇運動 ……186

22 ピッチ下降運動 ……188

**Column** 発声運動におけるスマートフォンの活用  
……188

23 改変声帯内転運動 ……190

### 介助テクニック

呼吸—発声運動の介助テクニック ……192

#### 補足解説

1. 「20話声位での発声持続運動」、  
「21ピッチ上昇運動」、  
「22ピッチ下降運動」に  
含まれる2種の実施方法について ……194
2. 「ストロー（チューブ）発声持続運動」について  
……202
3. 「23改変声帯内転運動」の修正活用について ……206

文献 ……208

## Chapter・6 呼吸筋（吸気筋・呼気筋）の運動

24 ガーゼ・吸啜運動 ……214

25 ガーゼ・ブローイング運動 ……216

#### 補足解説

1. 呼吸筋の可動域拡大運動について ……218

文献 ……218

# Part 3 クーリングダウン

## Chapter・1 発声発語運動

1 「あえいうえおあお表」の音読 ……222  
クリニカルテクニック

多様なフィードバック法の活用① ……224

2 「五十音」の音読 ……228  
クリニカルテクニック

多様なフィードバック法の活用② ……230

#### 補足解説

1. MTPSSEにおけるクーリングダウンの主な目的 ……233

2. MTPSSEにおけるクーリングダウンの構成  
……234

3. MTPSSEにおけるクーリングダウンの実施方法  
……234

## Chapter・2 クーリングダウンの補助運動

1 顔面のマッサージ ……240

#### 補足解説

1. 顔面のマッサージの主な目的 ……245
2. マッサージの生理的作用 ……245
3. 頭頸部のリンパ路 ……245
4. 顔面のマッサージの施術テクニック ……247
5. マッサージが禁忌となる症状 ……249
6. 顔面のマッサージのエビデンス ……250
7. 顔面のマッサージの応用的テクニック ……250
8. 唾液腺マッサージの併用 ……251

文献 ……255

各小項目に関連する文献一覧 ……257

**付表1** MTPSSE 記録用紙 プラン立案資料 ……260

**付表2** MTPSSE 記録用紙  
プラン立案資料の活用サンプル ……260

**付表3** MTPSSE 記録用紙  
フレイル・サルコペニアのチェック票 ……261

**付表4** MTPSSE 記録用紙 実施記録票  
(可動域拡大運動プログラム) ……261

**付表5** MTPSSE 記録用紙 実施記録票  
(レジスタンス運動プログラム) ……262

**付表6** MTPSSE 記録用紙 実施記録票  
(レジスタンス運動プログラム)のサンプル  
……262

索引 ……263

●編集担当  
黒田周作

●表紙・カバーデザイン  
野村里香

●本文デザイン  
青木隆

●本文イラスト  
青木隆、

(株)中商土地企画デザイン室