

## 序章

一本書の使用手引き

<b>1</b> 構成	1
1. MTPSSE のグランドデザイン	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 メイントレーニング

### Chapter・1 顔面筋（口裂周囲の筋）の運動

<b>1</b> 上下唇の同時開大運動	18
クリニカルテクニック	
ゴム指サック・テクニック	18
<b>1'</b> Advanced Technique	
上下唇の同時開大運動 別法 1	20
<b>1"</b> Advanced Technique	
上下唇の同時開大運動 別法 2	22
<b>2</b> 上下唇の個別開大運動	24

### 2' Advanced Technique

上下唇の個別開大運動 別法 ..... 26

**3** 上下唇の局所的開大運動 ..... 28

**4** 上下唇の同時閉鎖運動 ..... 32

### 4' Advanced Technique

上下唇の同時閉鎖運動 別法 ..... 34

**5** 上下唇の同時突出運動 ..... 36

#### ゴールデンテクニック

口唇のクロスバー・トレーニング ..... 38

**6** 上下唇の個別閉鎖運動 ..... 42

### 6' Advanced Technique

上下唇の個別閉鎖運動 別法 ..... 44

**7** 上下唇の局所的閉鎖運動 ..... 46

### 7' Advanced Technique

上下唇の局所的閉鎖運動 別法 ..... 50

**8** 頬ふくらませ運動 ..... 54

**1** その他のテクニック ボタンプル運動 ..... 56

**2** その他のテクニック 舌圧子保持運動 ..... 58

**3** その他のテクニック 舌圧子突出運動 ..... 60

### 4 チューブトレーニングテクニック

顔面筋（口裂を閉じる筋）へのアプローチ ..... 62

### 5 スーパーテクニック

顔面筋と舌筋の同時スピードトレーニング ..... 66

#### 補足解説

1. スピードトレーニングについて ..... 68

2. ゴム指サック・テクニックの重要性 ..... 72

3. 抵抗を加える位置と方向は課題によって異なる  
..... 73

4. 顔面筋のレジスタンス運動 ..... 73

文献 ..... 74

### Chapter・2 舌筋（内舌筋・外舌筋）の運動

**9** 「タ」を活用した舌尖の挙上運動 ..... 76

**10** 「ニャ」を活用した前舌・中舌の挙上運動 ..... 78

**11** 「カ」を活用した奥舌の挙上運動 ..... 80

**12** 舌背の挙上運動 ..... 82

### 6 STEP UP テクニック

舌の多方向的アプローチ：挙上運動 ..... 84

#### ゴールデンテクニック

舌のクロスバー・トレーニング ..... 86

13 舌の前方突出運動 ……………88

7 STEP UP テクニック

舌の多方向的アプローチ：前方突出運動 ……90

8 チューブトレーニングテクニック

舌筋へのアプローチ ……………92

9 スーパーテクニック

舌筋のスピードトレーニング ……………94

14 舌の左右移動運動 ……………96

15 舌の上前方突出運動 ……………98

16 舌の下前方突出運動 ……………100

10 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  
……………102

17 舌の側方突出運動 ……………104

11 STEP UP テクニック

舌の多方向的アプローチ：側方突出運動 ……106

18 舌根の後退運動 ……………108

補足解説

1. 解剖学的特異性および発生学的特異性に起因する舌筋の複雑精緻な運動性 ……………110
2. 舌の挙上運動課題と舌根の後退運動課題について ……………111
3. 舌筋のレジスタンス運動は予防的アプローチとして必要か？……………111
4. 一側の舌下神経麻痺への対応 ……………113
5. スピードトレーニングについて ……………113

文献 ……………114

Chapter・3 咽頭筋（上咽頭収縮筋）の運動

19 改変前舌保持嚥下運動 ……………118

補足解説

1. 「[19]改変前舌保持嚥下運動」について ……120

文献 ……………122

Chapter・4 舌骨上筋群の運動

20 下顎の下制運動 ……………124

20 Advanced Technique

下顎の下制運動 別法 ……………126

12 スーパーテクニック

改変チンインエクササイズ ……………128

13 チューブトレーニングテクニック

舌骨上筋群へのアプローチ ……………130

14 スーパーテクニック

Nishio マニユーマー ……………132

補足解説

1. 舌骨上筋群のレジスタンス運動の意義 ……135
2. MTPSSE における舌骨上筋群のレジスタンス運動の位置づけ ……………141
3. Nishio マニユーマーについて ……………143

文献 ……………144

Chapter・5 呼吸筋（吸気筋・呼気筋）の運動

21 ペットボトル・吸啜運動 ……………148

22 ガーゼ・吸啜運動 ……………150

15 チューブトレーニングテクニック

呼吸筋（吸気筋）へのアプローチ ……152  
クリニカルテクニック

腹式呼吸 ……………153

23 ペットボトル・ブローイング運動 ……154

24 ガーゼ・ブローイング運動 ……………156

16 スーパーテクニック

拳ブローイング運動・拳吸啜運動 ……158

25 口すぼめ呼吸 ……………160

補足解説

1. MTPSSE における呼吸筋のレジスタンス運動の特徴 ……162
2. 市販の呼吸筋増強器具・用具の活用 ……162
3. 発話と嚥下の呼気筋力増強訓練の相違点 ……166
4. 呼吸筋のレジスタンス運動を予防的プログラムに含めることの意義：系統発生学的観点からの検討 ……………167
5. 呼吸筋の運動の目的、重要性、有用性 ……171

文献 ……………175

## Part 2

# メイントレーニングの補助運動

### Chapter・1 下顎のレジスタンス運動

26	下顎の開閉（開口－閉口）運動	184
17	スーパーテクニック 下顎の挙上運動へのダブルハンドアプローチ	186
	ゴールドンテクニック 下顎のクロスバー・トレーニング	188
27	下顎の前後（前進－後退）運動	190
28	下顎の側方運動	192
28	Advanced Technique 下顎の側方運動 別法	194
Column	手掌面と手背面の名称	194
18	チューブトレーニングテクニック 顎運動へのアプローチ	196

#### 補足解説

1.	下顎のレジスタンス運動は 予防的アプローチとして必要か？	200
2.	MTPSSE における下顎のレジスタンス運動	202
文献		203

### Chapter・2 頸部のレジスタンス運動

29	頸部の屈曲（前屈）運動	206
30	頸部の伸展（後屈）運動	208
31	頸部の側屈運動	210

## Part 3 補足プログラム

### 補足プログラム

#### ①姿勢の予防・改善プログラム（PEPIS）

1.	嚥下反射時の舌骨・喉頭の運動	216
2.	加齢に伴う姿勢の変化	217
3.	嚥下をよくするポールエクササイズ（PEPIS）	222

文献	236
----	-----

### 補足プログラム

#### ②全身運動プログラム MTPSSE を支える運動生理学的理論と共に

1.	全身運動の種類	240
2.	MTPSSE の補足プログラムの一環である 全身運動プログラム：本節の目的	241
3.	筋収縮のエネルギー産生機構	242
4.	筋力・パワー向上のトレーニング様式	244
5.	各種のトレーニングで得られる効果	245
6.	加齢に伴う筋量と筋力の変化	251
7.	有酸素性トレーニング（aerobic training）の 処方	255
8.	筋収縮の様式	265
9.	レジスタンストレーニング（resistance training）の 処方	271

文献	306
----	-----

各小項目に関連する文献一覧	313
---------------	-----

付表 1	MTPSSE 記録用紙 プラン立案資料	315
------	---------------------	-----

付表 2	MTPSSE 記録用紙 プラン立案資料の活用サンプル	315
------	-------------------------------	-----

付表 3	MTPSSE 記録用紙 フレイル・サルコペニアのチェック票	316
------	----------------------------------	-----

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）	316
------	-------------------------------------	-----

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）	317
------	--------------------------------------	-----

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	317
------	---	-----

索引	318
----	-----

●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