



今回のテーマ

構音訓練について

今回は構音訓練についてご紹介いたします。

初めに構音障害とは、舌や唇、声帯、呼吸機能など声を出すのに重要な役割を果たす部位に障害が生じ、上手くことばが発音出来なくなった状態をいいます。構音障害の原因は多岐にわたり、脳梗塞や脳出血、頭部外傷や脳腫瘍などによって脳にダメージを受けた場合や、パーキンソン病、筋ジストロフィー、脊髄小脳変性症などといった進行性の疾患によっても生じます。さらに例えば舌がんの切除術後のように、音を作る器官が欠損したために起こる場合もあります。また、加齢によっても、舌や唇などの運動機能が徐々に低下していった場合に構音障害となることがあります。構音訓練は、舌や唇などの口腔・発声器官の運動と言にくい音の練習などを行っていきます。

次に、日本語の構音のしくみについて簡単にご説明いたします。

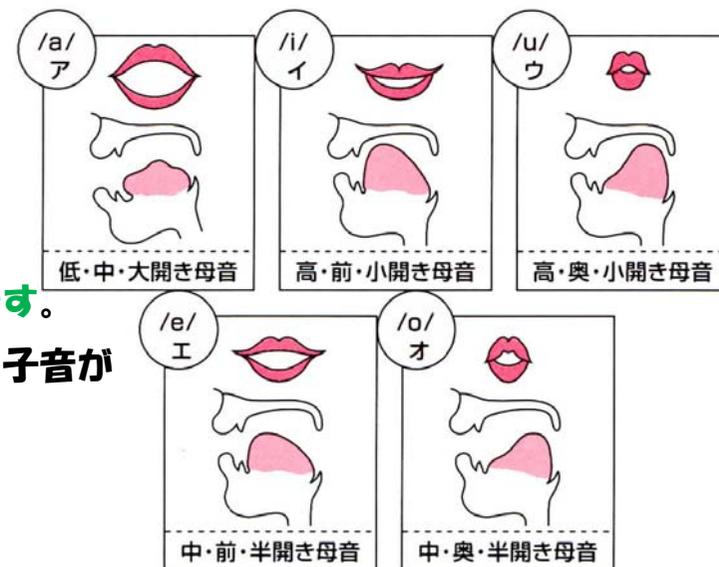
～日本語の構音のしくみ～

右のイラストは日本語の「アイウエオ」の唇の開き方と舌の位置です。

「アイウエオ」のそれぞれの音では唇や舌の位置は微妙に異なり、

舌や唇がスムーズに動かなくなると不明瞭な聞き取りにくい発話となってしまいます。

さらに「アイウエオ」に加えて、日本語には「カキクケコ、サシスセソ…」などの子音がたくさんありますから、より細かい舌や唇の運動を使い分けることによって日本語をはっきりと話せる状態となる訳です。



構音訓練は状態に応じて様々な方法がありますが、一例をご紹介します。

～構音訓練～

○「パパパ」、「タタタ」、「カカカ」、「パタカ、パタカ」の発話

(繰り返す・発話速度を徐々に速めていく)

※「パ」は唇、「タ」は舌の前～中央、「カ」は舌の奥を使います。

○50音の音読

あめんぼ 水馬赤いな。ア、イ、ウ、エ、オ。 うきも こえび 浮藻に子蝦もおよいでる。

きつつき 柿の木、栗の木。カ、キ、ク、ケ、コ。啄木鳥こつこつ、枯れけやき。

らっぼ 立ちましょ、喇叭で、タ、チ、ツ、テ、ト。トテトテタッタと飛び立った。

なめくじ 蛞蝓のろのろ、ナ、ニ、ヌ、ネ、ノ。 なんど 納戸にめめって、なにねぼる。

まいまい 鳩ぽっぽ、ほろほろ、ハ、ヒ、フ、ヘ、ホ。日向のお部屋にや笛を吹く。

まいまい 蝸牛、螺旋巻、マ、ミ、ム、メ、モ。梅の実落ちても見もしまい。

やきぐり 焼栗、ゆで栗。ヤ、イ、ユ、エ、ヨ。 よい 山田に灯のつく宵の家。

らいちょう 雷鳥は寒かろ、ラ、リ、ル、レ、ロ。 れんげ 蓮花が咲いたら、 るり 瑠璃の鳥。

わい、わい、わっしょい、ワ、ヰ、ウ、ヱ、ヲ。 いどが 植木屋、井戸換へ、お祭りだ。

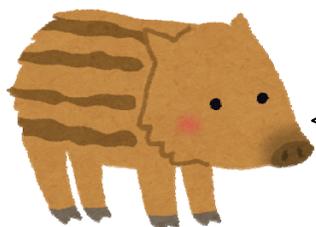
北原白秋「五十音」より



それぞれの音がはっきり言えますか？
声の強弱・高低、発話速度にばらつきは
ありませんか？

他にも新聞を声を出して読んだり、歌を歌ったりすることも構音訓練の一環となります。

お好きなことから始めてみてはいかがでしょうか。



構音訓練にて舌や唇の動きが滑らかになり、食べ物をしっかり噛んだり、
スムーズに飲み込めるようになることも期待できます。

「完全図解 介護予防リハビリ体操 大全集」 太田仁史 編著

「絵でわかる言語障害」 毛束真知子 著 より引用