



『口唇・舌・喉』を鍛えて、嚥下障害予防 くちトレ



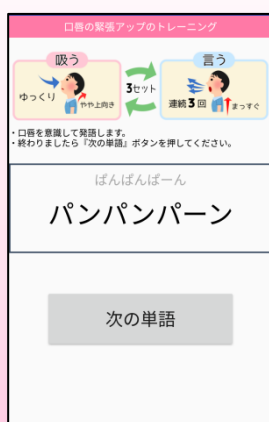
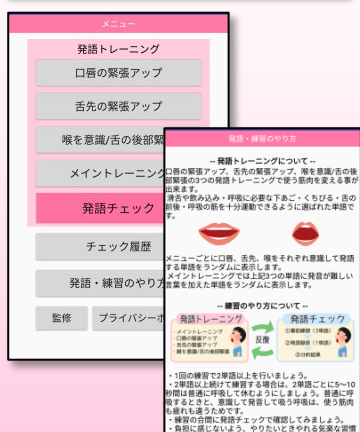
- 『くちトレ』アプリは、1,700語以上の発話し難い言葉・パタカ言葉を繰り返し、「話す」トレーニングをすることにより、「口唇・舌・喉」の発声器官を鍛え、滑舌改善、スムーズな嚥下のためのツールです。
- 口から喉の「飲み込む力」を鍛えることは、将来の嚥下障害の予防にもつながります。『くちトレ』で毎日手軽に「話す」トレーニングをして、「口唇・舌・喉」を鍛えて、滑舌・嚥下の改善に役立てましょう。

※パタカ言葉とは、日本語子音を発音する口内の部位（口唇：主にパ行、舌先：主にタ行、後舌：主にカ行）を全部使う言葉です。

口の部位ごとに効果的
な練習言葉メニュー

1,700語以上の発話し難い
言葉・パタカ言葉を練習

独自開発した発語分析エン
ジンで練習の効果を実感



①口の部位の事前練習

1. 口唇の緊張アップのトレーニング
 - ・「は・ぱ・ま」行を多く含んだ単語中心のトレーニング
2. 舌先の緊張アップのトレーニング
 - ・「さ・ざ・た・だ等」行を多く含んだ単語中心のトレーニング
3. 喉/舌の後部緊張のトレーニング
 - ・「か・が」行を多く含んだ単語中心のトレーニング

②メイントレーニング

1. トレーニングのための選ばれた発話しにくい言葉・パタカ言葉1,700語以上からランダムにトレーニング
2. 1呼吸3回連続の発語を3セット(計9回発語)。必ずしも早く話すことが目的ではなく発声器官をきちんと動かすことを目的としています

③発語チェック履歴リスト

1. 日々のトレーニングの成果を確認できるように、5つの指標（明確さ・元気さ・自然さ・話す速さ・一貫性）で点数化し、トレーニングの効果を実感
2. 発語チェックの履歴リストが見られます。自分がチェックした発語チェックの履歴から、改善を数字で確認できます

監修者 プロフィールとコメント

■道関 京子先生

新潟リハビリテーション大学大学院
教授（リハビリテーション研究科）
日本全体構造臨床言語学会理事長
言語聴覚士

道関 京子先生からのコメント

この「くちトレ」は、飲み込みや滑舌・呼吸に必要な下あご・くちびる・舌の前後・呼吸の筋を十分運動できるようなことばを選んだ練習ソフトです。練習は、さらに呼吸補助筋も安定するよう、正しい姿勢で行うことが効果的です。息を吸うときは首をやや上向きに伸ばし、鼻からゆっくり（4～5秒くらい）吸い、ことばをしっかり3回繰り返し言うときは背筋を伸ばしましょう。

発語チェック分析

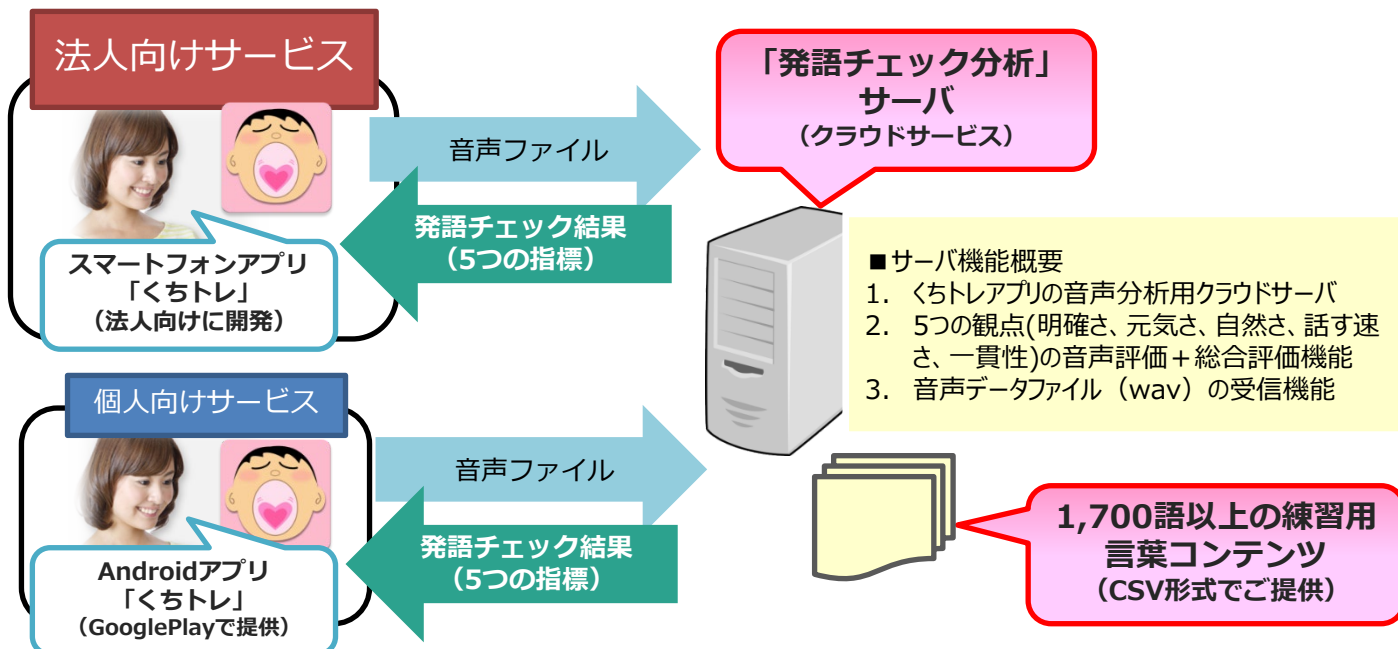
発語音声データを5つの観点で評価し、数値化

指標	評価	指標の意味	分析技術
1 明確さ	滑舌	正しい発語ができているか	音声認識
2 元気さ	音量	大きな声で発語できているか	音圧分析
3 自然さ	抑揚	イントネーションをつけて発語できているか	ピッチ分析
4 話す速さ	話速	適切な速さ（5モーラ/秒）で発語できているか	話速分析
5 一貫性	安定	一定の声の強さを保てるか	音圧分析

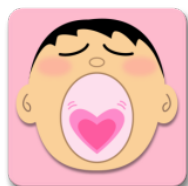
チェック結果	
チェック日時：2019/01/25 16:15:24	
今回の結果は 73 です	
評価項目	評価
明確さ	85
元気さ	68
自然さ	67
話す速さ	78
一貫性	73
メニューに戻る	
もう一度チェックする	

法人様向け「発語チェック分析」クラウドサービスのご提供

- 最近、スマホのSNSがコミュニケーションの中心となり、話すことが少なくなってきました。しかし、コミュニケーションの形が多少変わっても、聞きやすい話し方（滑舌改善）は変わらず必要です。特にコンタクトセンタでの対応業務に就かれる方の**発話トレーニング**に活用できます。



アプリ概要



- アプリ名 : くちトレ (口のトレーニング)
- 対応OS : Android 8以降
- カテゴリ : 健康&フィットネス
- 購入料金 : 240円 (税込)



株式会社アニモ

富士通株式会社のベンチャー第一号企業として、1994年8月に創業。「音・音声」をキーテクノロジーとしたソフトウェア、サービス及びソリューションの開発、販売を行っています。

所在地：〒231-0015 横浜市中区尾上町2-27 大洋建設関内ビル4F

URL：https://www.animo.co.jp/

TEL：045-663-8640 FAX：045-663-8627

フリーダイヤル：0120-010-249 (平日9:00~17:00)

※本件に関するお問合せ先：株式会社アニモ

鈴木、土信田、吉野

2019年2月現在