

えん げ たい そう

嚥下体操



口や頬を動かすと、唾液の出がよくなり、飲み込みやすく、食べやすくなります。食事の前準備として行いましょう。

3 首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。
左右とも行う。



耳が肩につくように、
ゆっくりと首を左右に倒す。



首を左右に
ゆっくりと
1回ずつまわす。

1 姿勢



リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

2 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

4 肩の体操



両手を頭上に挙げ、
左右にゆっくりとさげる。



肩をゆっくりと
上げてから
ストンと落とす。



肩を前から後ろ、
後ろから前へ
ゆっくりまわす。

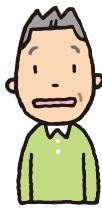
5 口の体操



口を大きく開けたり、
口を閉じて歯をしっかりと
噛み合わせたりを繰り返す。



口をすぼめたり、
横に引いたりする。

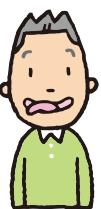


頬をふくらませたり、
すぼめたりする。

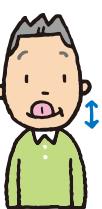
7 舌の体操



舌をベーと出す。
舌を喉の奥の方へ引く。



口の両端をなめる。



鼻の下、頸の先をさわるようにする。

8 発音の練習



「パ・ピ・プ・ペ・ポ」
「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、
はつきり、くり返しいう。

9 咳払い



お腹を押させて
エヘンと
咳ばらいをする。