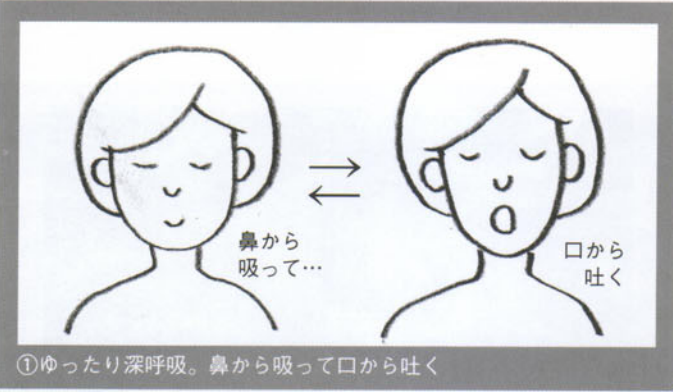


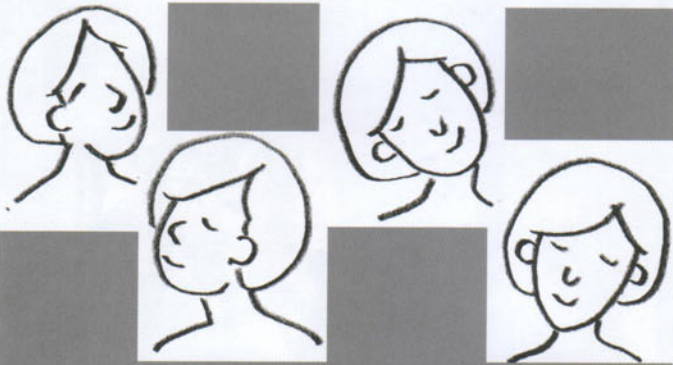
食事の前に 口の体操

食事をしている時、むせたり咳こんだりすることはありませんか？これは「誤嚥（ごえん）」といって気管に食べ物が入ることによって起こります。むせや咳こみを予防する口の体操にチャレンジしてみましよう。食事の前に2〜3分行うだけで効果があるそうです。

*参考 藤島一郎 脳卒中摂食・嚥下障害



①ゆったり深呼吸。鼻から吸って口から吐く



②深呼吸をくり返しながら、首をゆっくり回したり倒したり…



③両肩をすぼめるようにして、すっと力をぬく



④手を組んだ両腕を上にあげて、背筋を伸ばす



⑤口を閉じたまま頬を膨らませたりへこませたり…



⑥舌で左右の口角にさわる



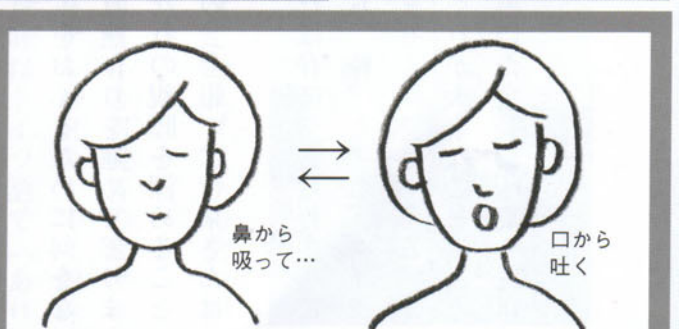
⑦口を大きく開いて舌を出したりひっこめたり…



⑧舌を丸めて音が出るくらい強く息を吸いこむ



⑨パパパ、タタタ、カカカ、ラララとゆっくり発音する



⑩ゆったり深呼吸 (①) をして終わり