

自宅でできる嚥下体操

- ◆ 嚥下体操は、食べる前に準備運動として行うことで、全身や飲み込む際に働く筋（嚥下筋）のリラクゼーションや覚醒を促す効果があります。
- ◆ 食事の前に行いましょう。その他にも「テレビを見ながら」「お風呂に入りながら」など、「ながら体操」として行っても効果があります。
- ◆ 下記の①～⑧で1セットです。毎日1セット行いましょう。大切なのは無理をせず、日々継続することです。



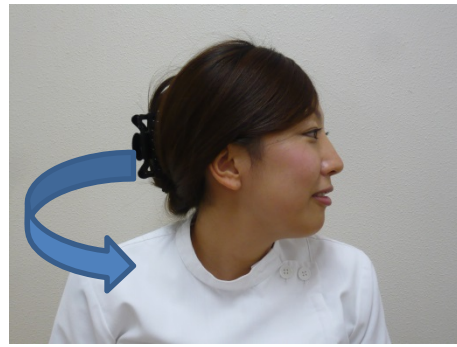
① 腕を上にはやし深呼吸



② パパパ・タタタ・カカカと声を出す



③ 首を右に向ける



④ 首を左に向ける



⑤ 舌を前に突き出す



⑥ 左右の口角を舐める



⑦ 頬を膨らませる



⑧ 頬をへこませる