

### 「自宅で出来る 嚥下体操」

誤嚥性肺炎にならないように、飲み込む機能を鍛えましょう!

#### 1、飲み込むちからをチェック!

30秒で自分の唾液を何回飲みこめるか!



3回できなかった方は  
飲み込む機能が低下している可能性が!

#### 2、スプーンを使って舌の筋肉を鍛える体操

スプーンを口の中に入れて、舌で上あごを5秒間押しつける。(3セット行う)



※プラスチックの軽いスプーンに慣れてきたら、  
金属の重たいスプーンにも挑戦してみてください。  
歯みがきのついでに、歯ブラシの柄を使ってもできます。



#### 3、寝ながらできる、のどを鍛える体操

仰向けになり、つま先は天井に向ける。

頭を自分の力でぐっと持ち上げる。※肩は上げずに、頭だけを持ち上げる。(10回行う)



次回「楽しく予防! 頭と体のリズム体操」



6/28~  
配信予定

