

嚥下通信 Vol.17 テーマ「嚥下体操」

嚥下体操とは、口の周りの筋肉を動かす**食事前の準備体操**です。
体操で口や舌などを動かすと、唾液がよく出るようになり、
飲み込みやすくなるため、**誤嚥**の予防につながります。

★椅子に座ってリラックスした状態で行いましょう

ステップ1 首の運動

- ①首を上下に動かす
- ②首を左右に動かす
- ③首を左右に回す



ステップ2 頬の運動

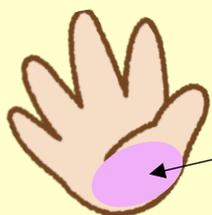
- ①頬を膨らませる
- ②頬をすぼめる

ステップ3 舌の運動

- ①舌を『べー』と出す
- ②舌を上下に動かす
- ③舌を左右に動かす



ステップ4 嚥下おでこ体操



手根部

- ②手根部を使っておでこを上に向かって押し戻す



- ①おへそをのぞき込むようにおでこを下方方向に向ける

- ③のど仏がぐっと上がっていればOK

ステップ5 パタカラ体操

「**パ**パ**パ**パ、**タ**タ**タ**タ、**カ**カ**カ**カ、**ラ**ラ**ラ**ラ」とゆっくり発声

『**パ**』口をしっかりと閉じて発音 『**タ**』舌を上顎にくっつけるように発音

『**カ**』のどの奥を意識して発音 『**ラ**』舌をまるめるように発音

大切なのは無理せず、毎日継続していくということです。
皆さんで楽しみながら実践してみましょー!!!