



嚥下体操



目的

- 全身や頸部の嚥下筋のリラクゼーションを図る
- 食事に必要な筋肉の働きを促す
- 唾液の分泌を促す

いつ

- 毎食前に**2、3分**行うだけで効果あり



注意点

- 頸椎症等の頸部疾患がある場合、首の回旋は控える
- 気分不快・めまいなどの症状が出た場合は中止する
- はりきり過ぎに注意！ 疲れて誤嚥の危険性が高まる可能性もあり

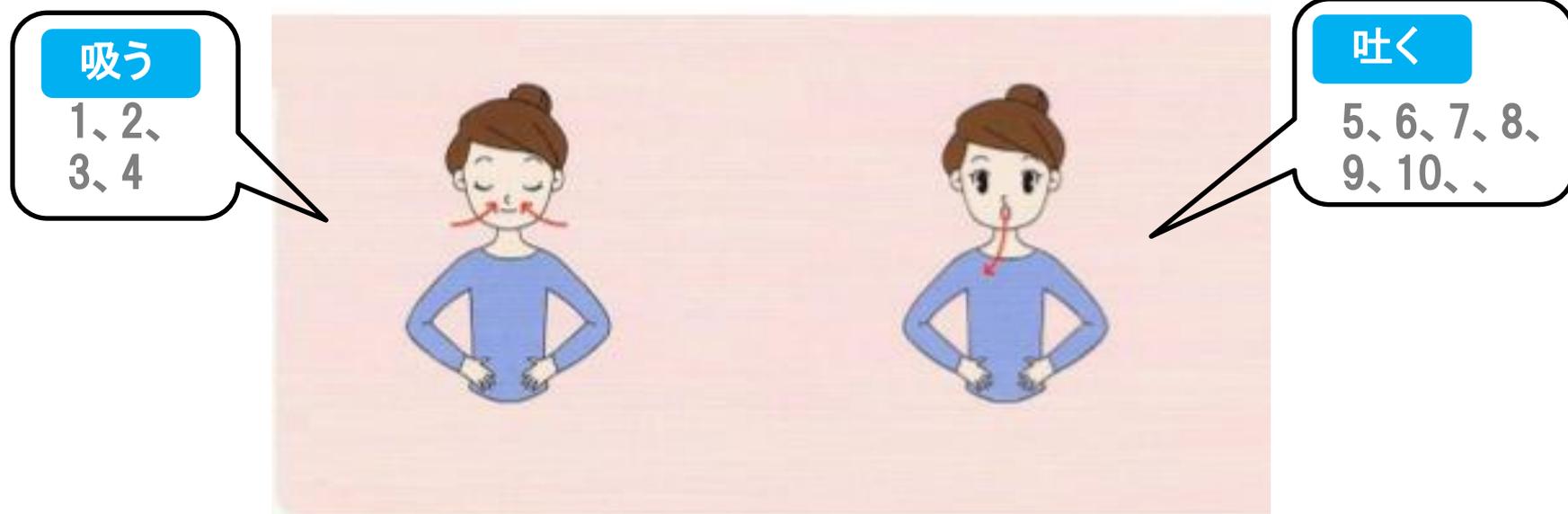
姿勢



顎を軽く引き、
背筋を伸ばして
少し力を抜きます♪

正しい姿勢で全身をリラックスさせましょう

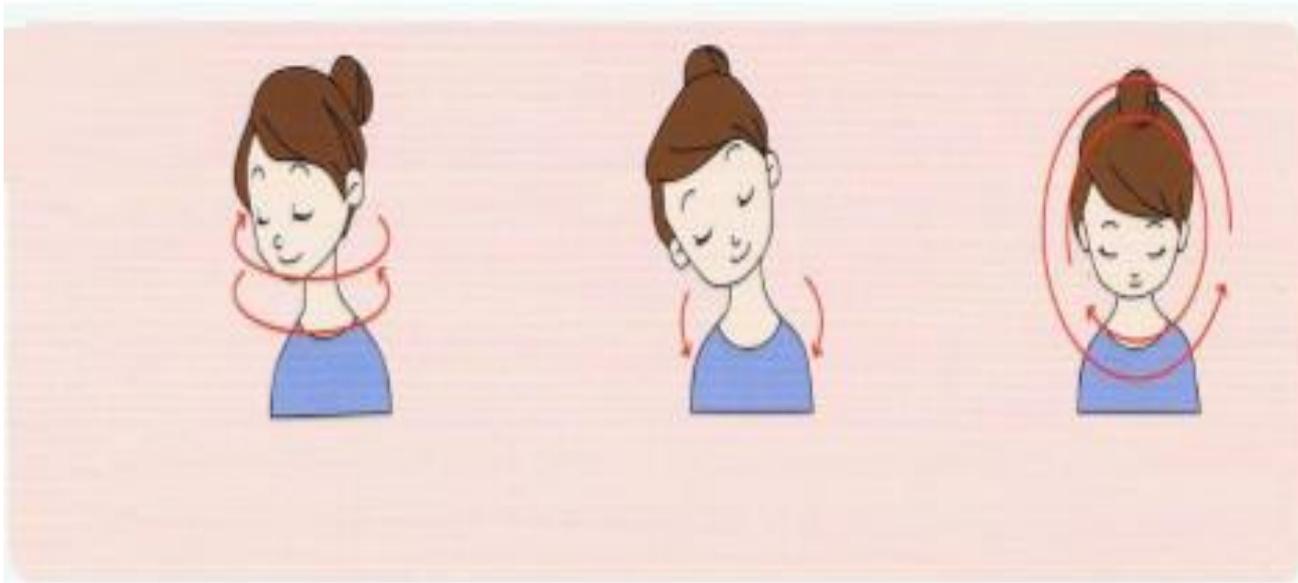
1. 深呼吸（腹式呼吸と口すぼめ呼吸）



嚙下体操の準備

全身の筋肉の緊張をとき、
気持ちをリラックスさせましょう。

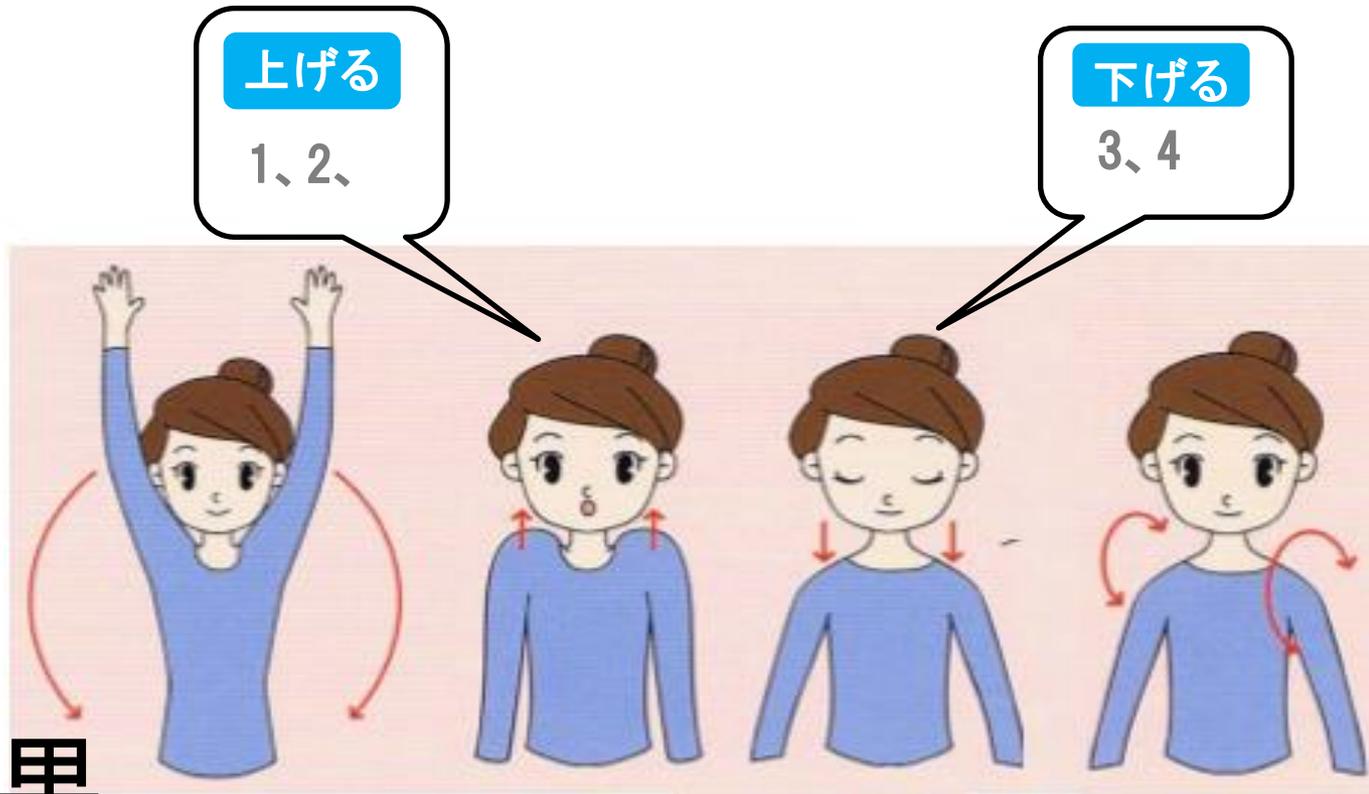
2.首のストレッチ



効果

- 首の血行を促通する
- 飲み込む時の筋肉を働きやすくする

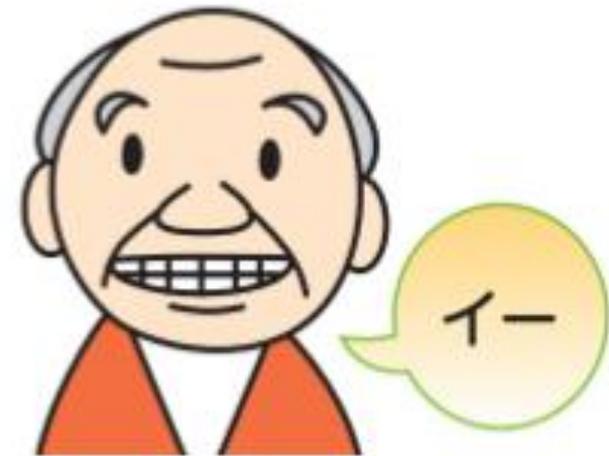
3.肩のストレッチ



効果

- 肩まわりの筋肉をほぐす
- 嚥下に必要な筋肉を働きやすくする

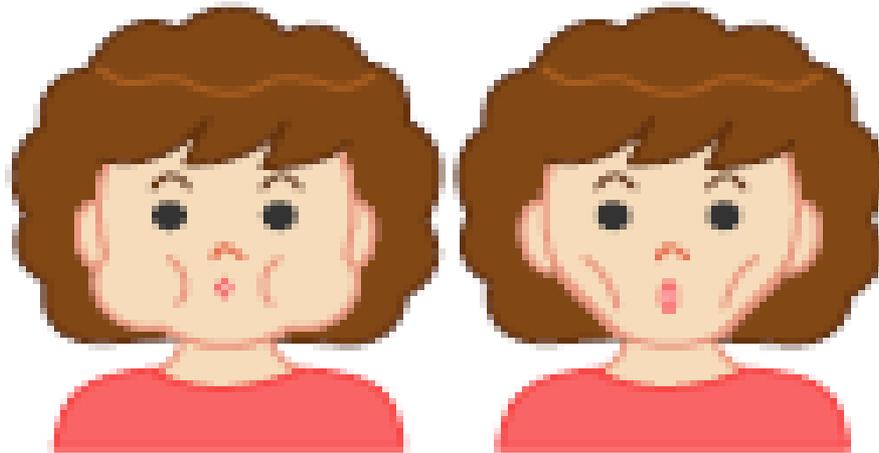
4. 唇の体操



効果

- ・唇を閉じる筋肉を強化
- ・食べこぼし、むせ込みの改善

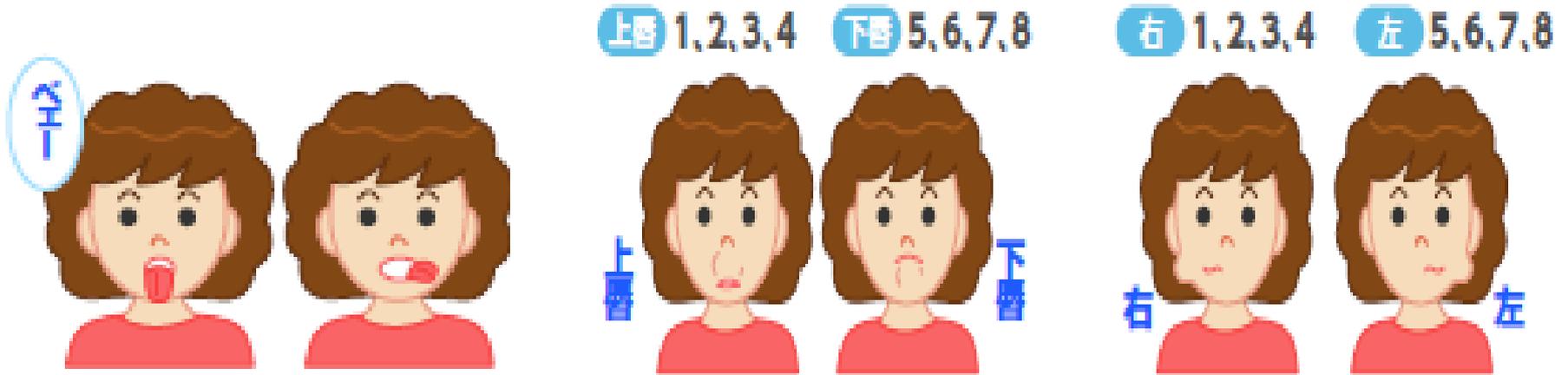
4. 頬の体操



効果

- ・頬の筋肉を強化
- ・咀嚼機能、食べこぼしの改善

5.舌の体操



効果

- ・舌の刺激と舌の筋肉を強化
- ・嚥下機能、発声機能の改善

6.発声練習（パタカラ）

「パ」:口唇をしっかりと閉じる

- ・食べこぼし、流涎を防ぐ効果

「タ」:舌の前方への運動

- ・食べ物を口に入れて、口の中に送り込む動きに効果

「カ」:舌の後方への運動

- ・食べ物を食堂へ送り込む動きに効果

「ラ」:舌の上への運動

- ・ごっくんと飲み込むときの動きに効果

6.発声練習



効果

- ・食事を口に保持し、しっかり噛み、飲み込む一連の動作の改善

7.息吐き



効果

- ・声門の働きを促す
- ・しっかりむせる能力の改善

8.唾液腺マッサージ



効果

- ・唾液分泌の向上
- ・嚥下障害や口の渇きの改善

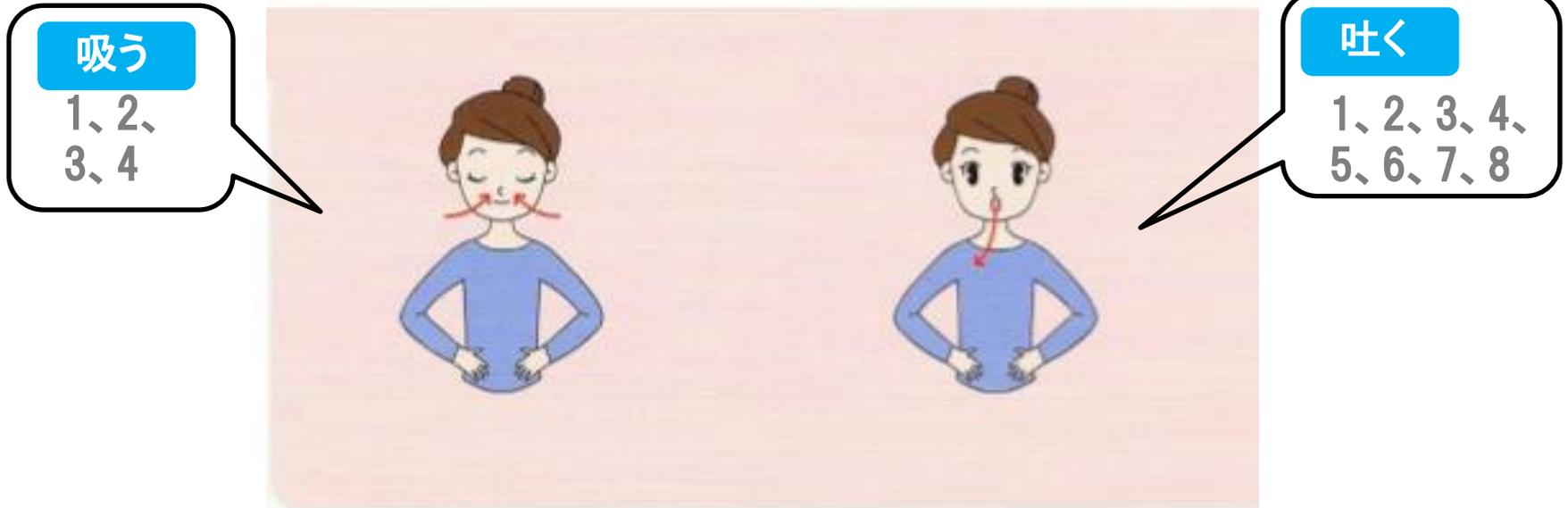
9.嚥下練習



効果

- 嚥下に必要な筋肉の強化
- むせ込みなどの症状の改善

10.深呼吸



食事の準備

全身をリラックスさせ、食事に備えましょう



11.その他

会話や歌を楽しみながら歌いましょう！



安全に楽しく食事を行いましょう！

よく笑い、よく話し、よく噛んで食べる
そんな活気ある、はつらつとした生活が



口腔機能低下予防、認知症予防に