

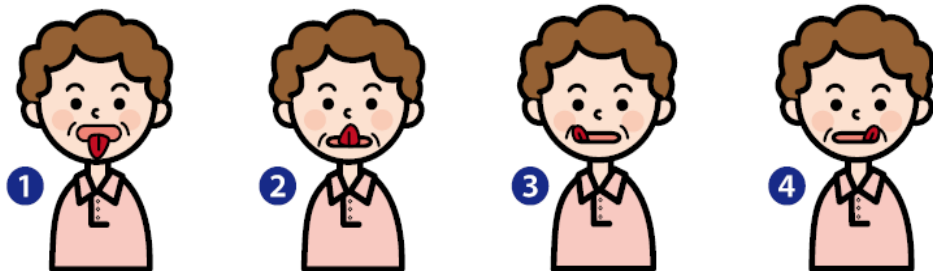
家でもできる

すぎなみ はつらつ体操（口腔編）

食事に行くと
むせが軽減します

健口体操 舌の体操

舌は筋肉です。食べ物を口の中でまとめ、喉の奥へ運ぶ大切な役割を持っています。

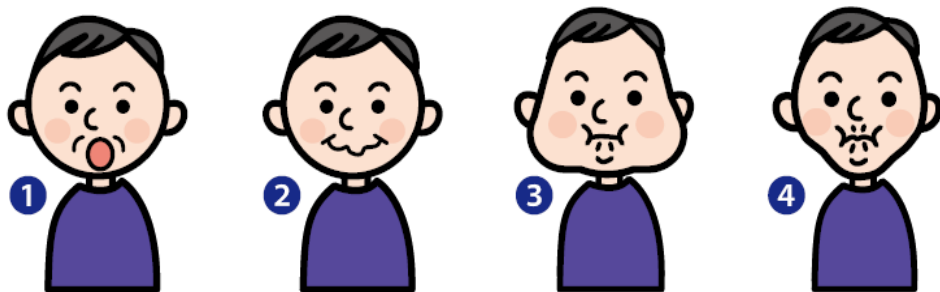


- ① 口を大きく開けて、舌をできるだけ下に出します。
- ② 舌をできるだけ上に出します。

- ③ 舌をできるだけ右に出します。
- ④ 舌をできるだけ左に出します。
- ⑤ ①～④を1回とし、3回行います。

健口体操 口の周りの筋肉の体操

口の周りの筋肉を鍛える体操です。食べ物をしっかり飲み込むための大切な筋肉です。



- ① 口を大きく開けて「あ〜」
- ② 口をしっかりと閉じて「ん〜」

- ③ 頬を膨らませます。
- ④ 息を吸うように口をすぼめます。
- ⑤ ①～④を1回とし、3回行います。

健口体操 パタカラの体操

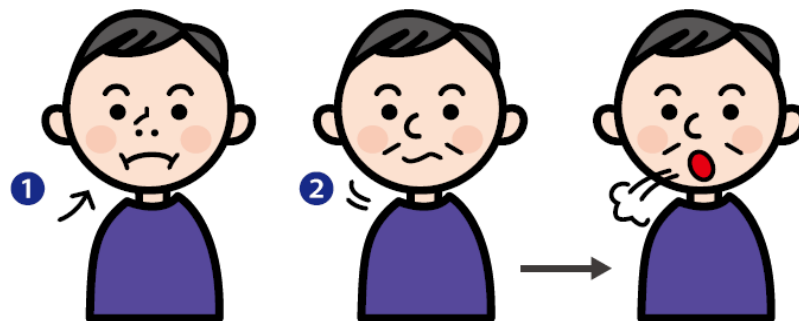
飲食時の舌や唇の動きを滑らかにし、誤嚥を防ぎます。滑舌やきれいな発音に効果があります。

- 「パ」
唇をしっかり閉じ、空気を押し出すように発音します。
- 「タ」
上あごと前歯の境目に舌の先を当てて発音します。
- 「カ」
喉の奥に力を入れ、喉を閉めて発音します。
- 「ラ」
舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。
- 「パタカラ」を1回として、5回行います



健口体操 ゴックン深呼吸

飲み込む力を強くして、むせを防ぎます。



- ① 大きく鼻から息を吸ってそのまま一度止める
- ② 唾液を1回「ゴックン」と飲み込んでから、ゆっくりと深く口から息を吐く