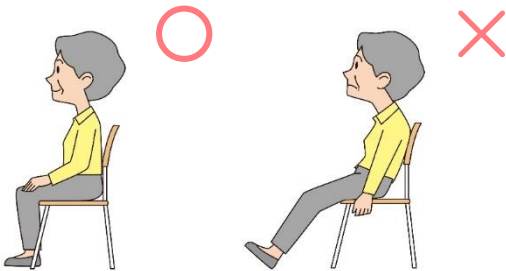


えんげ しょうがい よぼう たいそう 嚥下障害予防体操（呼吸編）

嚥下障害によって食物が気道に入ると誤嚥性肺炎を引き起こします。それを防止するのが咳（咳払い）ですが、加齢によって呼吸が弱くなると咳をする能力が低下します。呼吸機能を体操によってしっかり保ち、誤嚥性肺炎を予防しましょう。

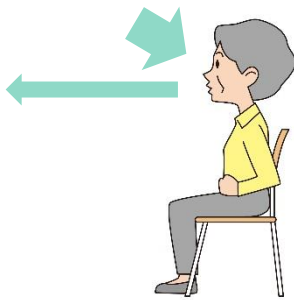
お体の調子に合わせて各項目5回～10回を目安に行ってください。

1.座り方



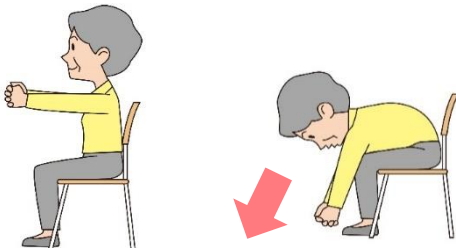
深く腰かけ、あごを引き、足は床につけます。耳、肩、腰が一直線になるように座ります。

2.深呼吸



おなかに手をあてます。鼻から大きく息を吸い、口からゆっくりはきます。

3.上体たおし



両手を組み、前に伸ばします。息をはきながら上体をゆっくり前にたおします。

ワンポイント

おへそを見ながら背中を丸めましょう。