

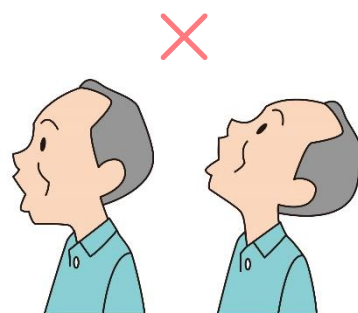
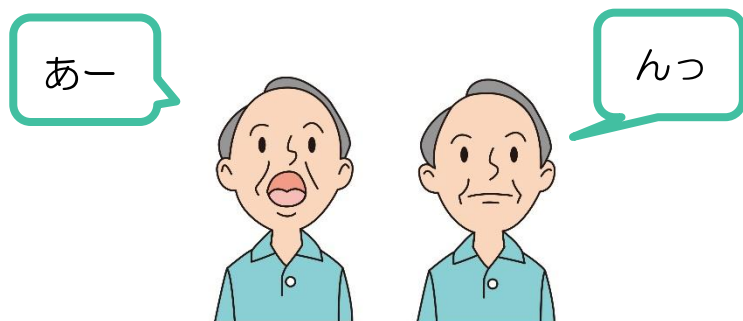
嚥下障害予防体操（口腔編）

安全に嚥下を行うためには、食物を咀嚼し、飲み込みやすい形にする必要がありますが、咀嚼に使う舌、唇、頬などの筋力は加齢によって低下します。お口の機能を体操によって保ちましょう。手鏡や洗面台でお顔を見ながら行うことをおすすめします。

お体の調子に合わせて各項目10回程度行ってください。

1.あごの運動

口を大きく開け、しっかりと閉じます。



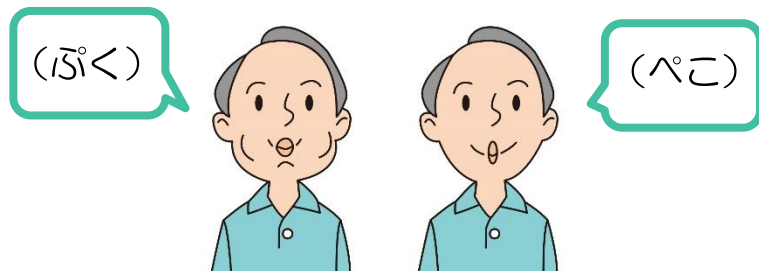
※口を上を開けるとあごの運動になりません。

ワンポイント

『大きなおにぎりにかぶりつく』イメージで行うと自然と口があきます。

2.頬の運動

頬をふくらます、へこませるを交互に行います。



ワンポイント

口から息が漏れないように気を付けましょう。