

嚥下セルフチェックを行った皆様へ

合格基準に達しなかった検査におすすめの嚥下体操

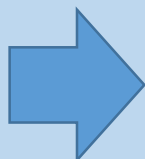
※体操は次ページへ

①パタカ検査



7. 舌の体操
8. 発音の練習

②発声持続検査



2. 深呼吸
3. 肺の体操
4. 咳の練習

③反復唾液飲み検査



5. 最大開口の練習
6. 嚥下おでこ体操



嚥下障害を予防するためには、飲み込む力の衰えを早期に発見することが大切です。

定期的にセルフチェックを行い、衰えがないか確認してみましょう。

嚥下体操は、衰えのない方でも予防するのに効果的です。セルフチェックの結果に関わらず、是非やってみてください。

※体操を習慣化させるには...

「朝食前」など、時間を決めると良いでしょう。

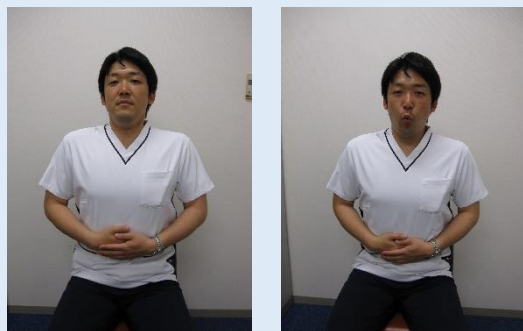
えんげ
嚥下体操

1. 姿勢



椅子にしっかり深く、背筋を伸ばして腰掛けてください。

2. 深呼吸



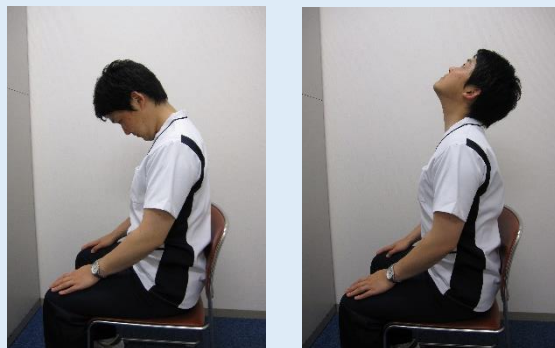
鼻から大きく息を吸い込み、口をすぼめて、できるだけ長く吐きましょう。これを5回繰り返します。

3. 肺の体操



両手を組み合わせ、息を吸いながら頭上に上げ、息を吐きながら下げましょう。これを10回繰り返します。

4. 首の体操



首を前に倒し5秒、後ろに倒し5秒。これを5回繰り返しましょう。



首を右に傾け5秒、左に傾け5秒。これを5回繰り返しましょう。

5. 最大開口の練習



口を最大限に大きく開けましょう。心の中かで10秒間数えましょう。これを5回繰り返します。

6. 嚙下おでこ体操



おでこを抑えながら抵抗するように頷きます。その状態で10秒間数えましょう。これを3回繰り返します。

8. 発音の練習

パ！パ！
パ！パ！
パ！



「パ」「タ」「カ」をゆっくり、10回繰り返して言いましょう。

7. 舌の体操



舌を前後、左右、上下に、それぞれ5回ずつゆっくり動かしましょう。

9. 咳の練習

ハッ！ハッ！
ハッ！



鼻から息を吸い込んだ後、強く「ハッ！ハッ！ハッ！」と3回吐きましょう。これを3回繰り返します。

出来る方は1日3回を目安に
毎食前に行いましょう。

※ 喉の感覚

唐辛子(カプサイシン)が喉の感覚を良くします。