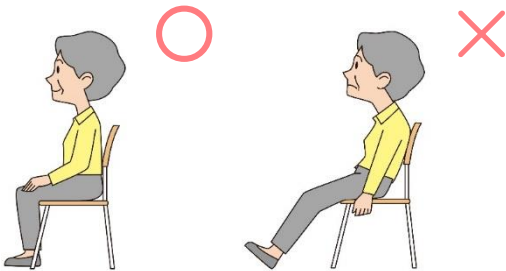


えんげ しょうがい よぼう たいそう 嚥下障害予防体操（呼吸編）

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。

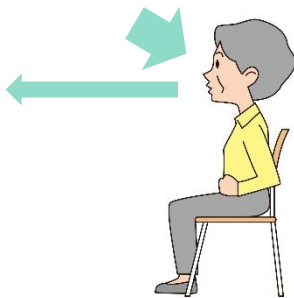
お体の調子に合わせて各項目5回～10回を目安に行ってください。

1.座り方



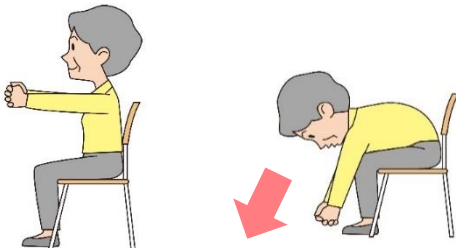
深く腰かけ、あごを引き、足は床につけます。耳、肩、腰が一直線になるように座ります。

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

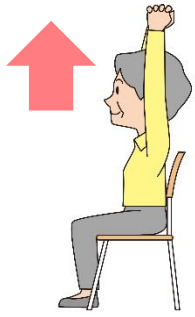


両手を組み、前に伸ばします。息をはきながら上体をゆっくり前にたおします。

ワンポイント

おへそを見ながら背中を丸めましょう。

4.上体のばし

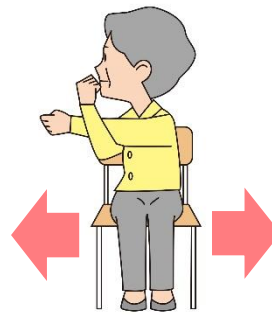


組んだ手を上に
挙げます。

ワンポイント

胸をはり、大き
く息を吸います。

5.上体ひねり



腕をクロスさせ、
体をひねります。

ワンポイント

腕だけでなく、体
ごとひねります。

6.肩回し

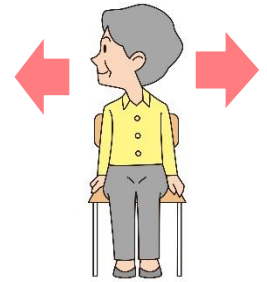
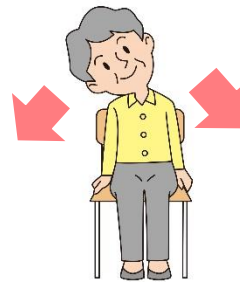
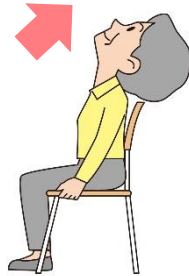


肩に手を当て大きく回します。
前回し後ろ回しを交互に行います。

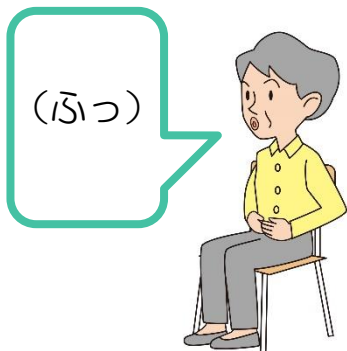
ワンポイント

腕だけを回すのではなく、肩甲骨ごと
回しましょう。

7.首の運動（前後、横倒し、左右） ゆっくりと首を動かします。



8.強く息をはく練習



おなかに力を入れ、強く息をはきます。

ワンポイント

強く息をはくことで痰を出す力が身に
つきます。

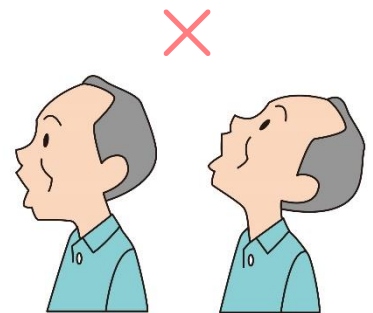
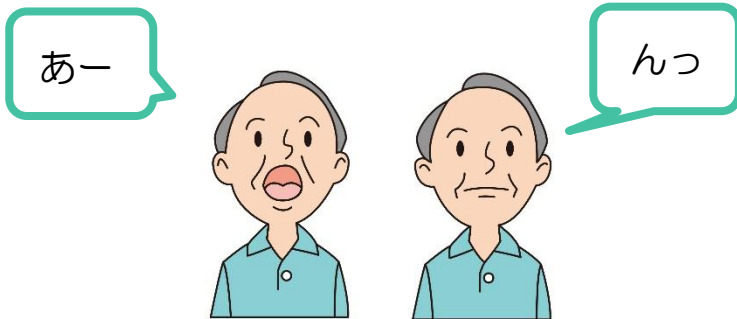
嚥下障害予防体操（口腔編）

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。



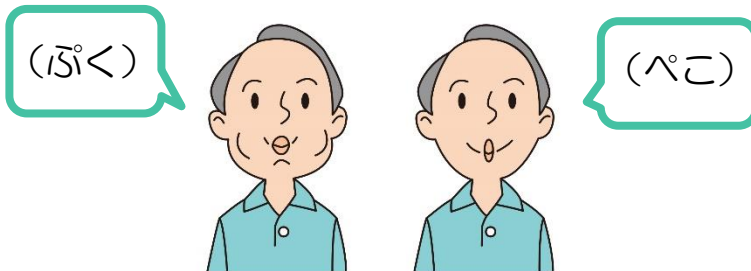
※口を上を開けるとあごの運動になりません。

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。

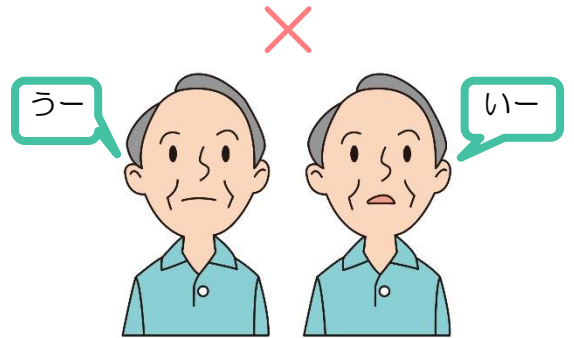
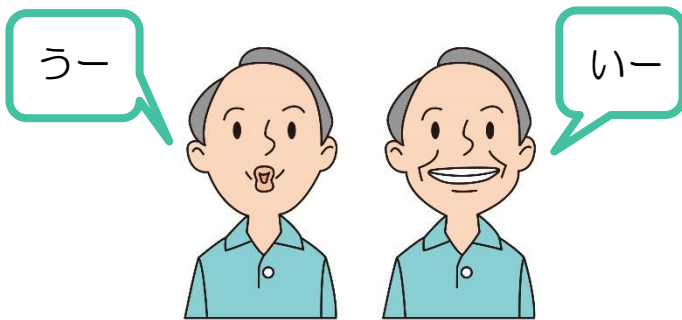


ワンポイント

口から息が漏れないように気を付けましょう。

3.唇の運動

唇を突き出す、横に引くを交互に行います。



ワンポイント

歯をかみ合わせた状態で行うと唇に力が入りやすくなります。

※口を動かさずに、声だけ出すのは効果がありません。

4.舌の運動

舌を奥から大きく動かします。



舌を前に出します。

ワンポイント

舌先をあごにむけます。



舌を左右の口角につけます。

ワンポイント

舌先を耳にむけます。



舌を上を持ち上げます。

ワンポイント

舌先を鼻にむけます。



あごを動かしてはいけません。