



嚥下リハビリ：嚥下体操 ～からだ～

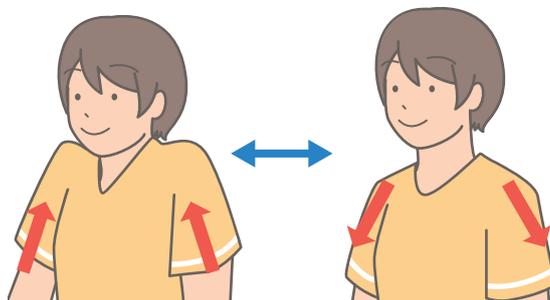
食事時の誤嚥やムセを防止するために、食事前に行う準備体操を紹介します。

嚥下体操

① 深呼吸



② 肩を上げる⇔下げる



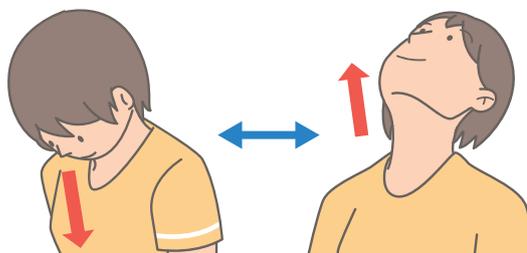
③ 肩を回す(前後)



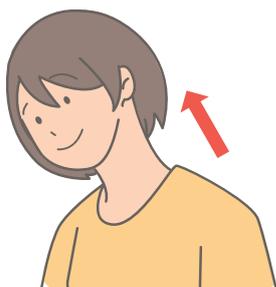
④ 手を挙げて左右に倒す



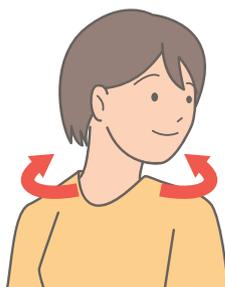
⑤ おへそを見る⇔天井を見る



⑥ 首を横に倒す(左右)



⑦ 首をひねる(左右)



目安

5～10回を1日2～3回

あなたの回数

回を1日 回

