

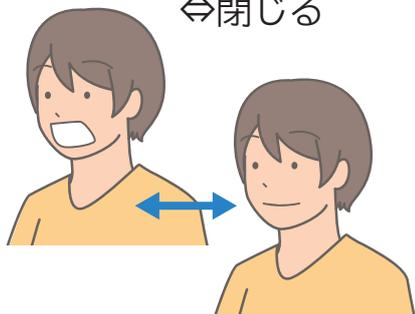


嚥下リハビリ：嚥下体操 ～くち～

食事中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

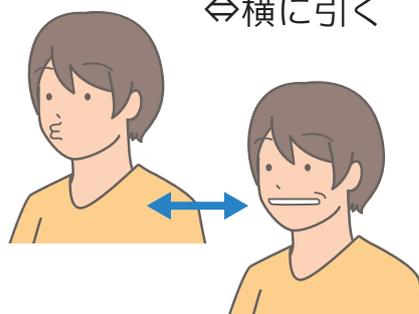
① 口を開ける
⇄閉じる



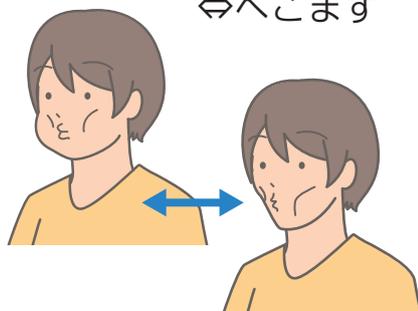
② 開けたまま 10 秒



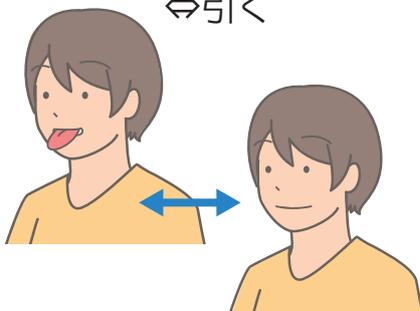
③ 唇を突き出す
⇄横に引く



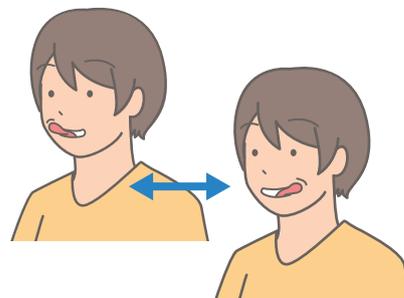
④ 頬を膨らます
⇄へこませる



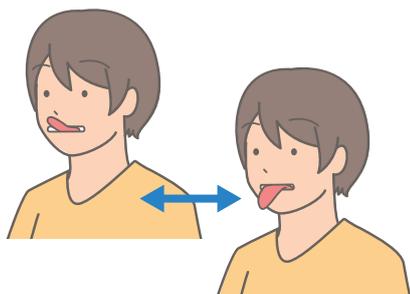
⑤ 舌を出す
⇄引く



⑥ 舌を左右に動かす



⑦ 舌を上下に動かす



⑧ 舌を回す



目安

5～10回を1日2～3回

あなたの回数

回を1日 回

