



体を動かすこと

呼吸機能の向上：呼吸訓練



歯科衛生士

嚥下と呼吸はきわめて密接に関係しています。呼吸機能が低下すると異物が気管に入り誤嚥性肺炎の危険が高まります。そこで、「呼気 - 嚥下 - 呼気」という嚥下呼吸パターンを意図的に強調して行い、呼吸機能を鍛える運動をご紹介します。

道具の作り方

準備物



- ペン
- ストロー
- テープ
- 紙コップ
- はさみ
- ビニール手袋

① ビニール手袋にイラストを描く。



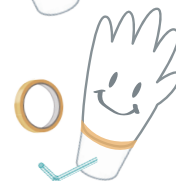
② 紙コップにストローが入るサイズに切れ込みを入れる。



③ 紙コップにストローを通す。



④ テープで紙コップにビニール手袋を貼り付けて完成。



呼吸訓練

- ① 息を吸う
- ② 唾を飲み込む
- ③ 息を吐き出す
(ビニール手袋が膨らむくらい)

