



体を動かすこと

喉の筋力向上：嚥下おでこ体操



歯科衛生士

口腔周辺の機能向上は誤嚥性肺炎の予防、栄養状態の改善、安全に食事を楽しめることに繋がります。

今回はおでこを手で押さえることで喉に抵抗をかけ、

・飲み込みに必要な喉の筋力強化（誤嚥、むせ防止）を目的に行う運動をご紹介します。

嚥下おでこ体操

- 1 下を向く（目線は自分のへそをみる）
- 2 額に手を当てる
- 3 額と手に力を入れて5秒間押し合う
- 4 5回繰り返す

目安

1セット×5回

即時効果があるので、食前に行いましょう。



！ のど仏がグッと上に上がっていることを感じましょう。

※頸椎症・高血圧の方は、かかりつけ医に相談の上行いましょう。

