

口や頬を動かすと、唾液の出がよくなり、飲み込みやすく食べやすくなります。
食事前の準備として行なってください。

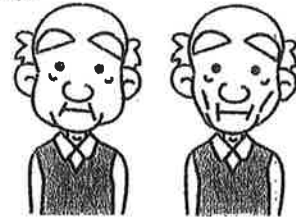
①姿勢

リラックスして腰かけた姿勢をとります。



②深呼吸

お腹に手をあててゆっくり深呼吸します。

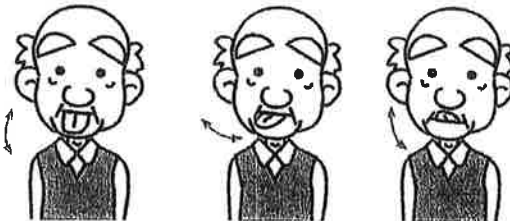


⑥頬の体操

頬をふくらませたりすぼめたりする。



⑦舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥のほうへ引く。

口の両端をなめる。

鼻の下、顎の先をさわるようにする。



③首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。

首を左右にゆっくりと1回ずつ回す。

耳が肩につくようにゆっくりと首を左右に倒す。

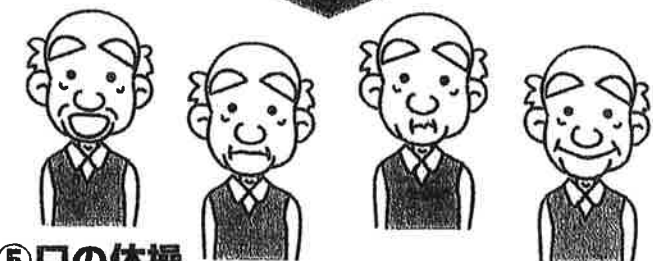
⑧発音練習

「パ・ピ・プ・ペ・ポ
パ・タ・カ・ラ」
を繰り返す。



④肩の体操

両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとおろす。肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。肩を前から後ろ、後ろから前へ2回ずつ回す。



⑨咳ばらい

お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。



⑤口の体操

口を大きく開ける。口をとじて歯をしっかりと咬みあわせるを繰り返す。

口をすぼめたり、横に引いたりする。

⑩手の準備体操

食事の前に軽い準備運動として肘を曲げたり伸ばしたり、指を曲げたり伸ばしたりすると、手を動かしやすい、食事がしやすくなります。



※ご本人の状態によっては、手や首などを動かすことが良くない影響を及ぼす場合もあります。無理のない方法を選択してください。