

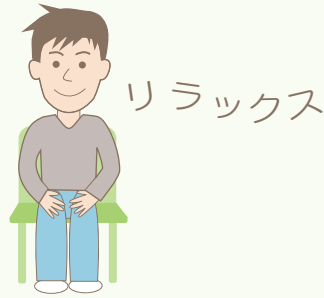
# えんげ 嚥下体操

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ってください。

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

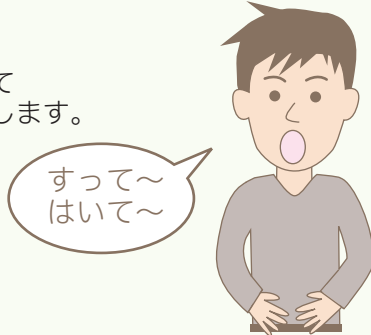
## ① 姿勢

リラックスして腰掛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。



## ③ 首の体操

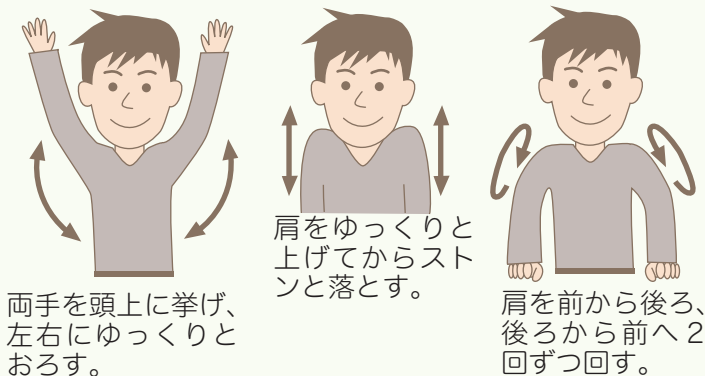


ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。

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。

## ④ 肩の体操

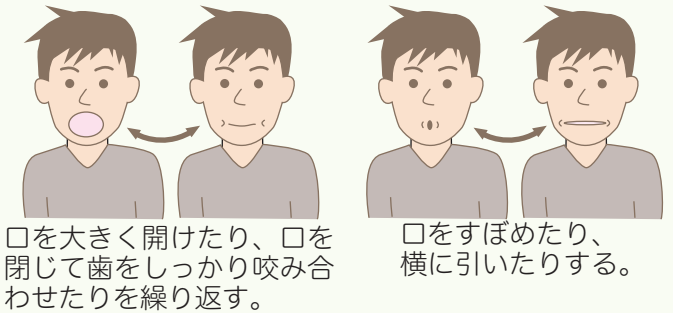


両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとおろす。

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。

## ⑤ 口の体操

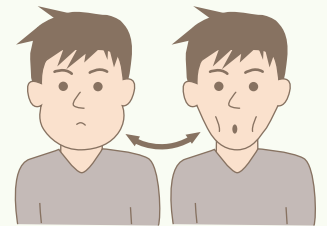


口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。

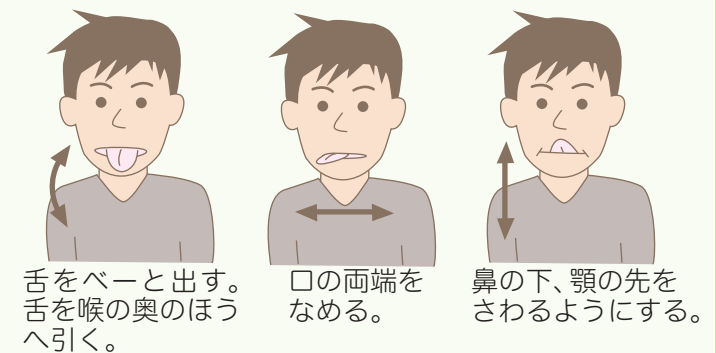
口をすぼめたり、横に引いたりする。

## 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



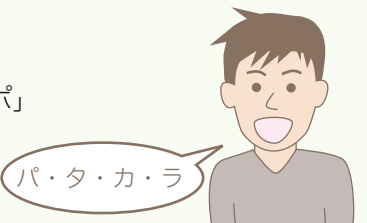
舌をべーと出す。舌を喉の奥のほうへ引く。

口の両端をなめる。

鼻の下、顎の先をさわるようにする。

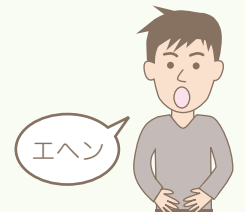
## ⑧ 発音練習

「パ・ピ・プ・ペ・ポ」  
「パ・タ・カ・ラ」  
を繰り返す。



## ⑨ 咳ばらい

お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。



Copyright © 医療法人社団 彩明会 All rights reserved



医療法人社団  
彩明会  
SAIMEIKAI

春日部デンタルクリニック  
大宮デンタルクリニック  
羽生デンタルクリニック  
高崎デンタルクリニック  
上尾花咲の丘クリニック  
大宮治療院

埼玉県春日部市粕壁 1 丁目 9-5 成田ビル 4 階  
埼玉県さいたま市北区植竹町 1-755-2 TK ビル  
埼玉県羽生市中央 2-1-7-201  
群馬県高崎市新田町 5-4 浦野ビル 1F  
埼玉県上尾市原市 228-1  
埼玉県さいたま市北区植竹町 1-755-2 TK ビル 2 階

048-760-1182  
048-664-1182  
048-562-2500  
0273-26-1511  
048-724-0661  
048-729-5443