自宅で出来る
嚥下（飲み込み）体操

～ストレッチ・舌体操～

嚥下（えんげ）体操

・食事の前の準備運動として口や頬などを動かすと、唾液の出が良くなることで食べやすく、飲み込みやすくなります。

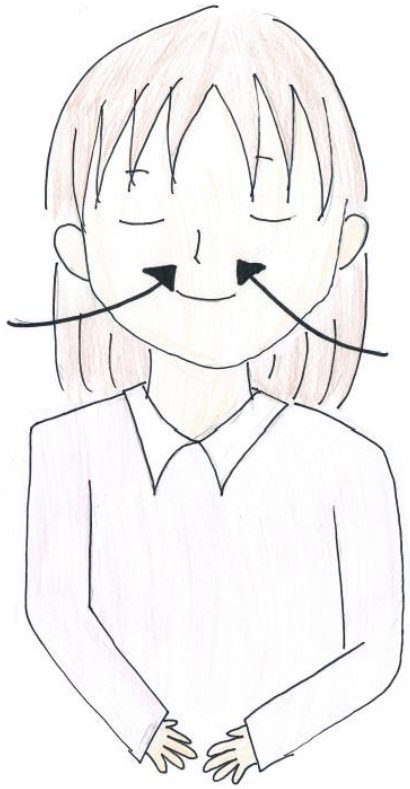
①深呼吸　②首の運動　③肩の運動　④頬の運動
⑤舌の運動　⑥深呼吸

＊実際のやり方を紹介していきます

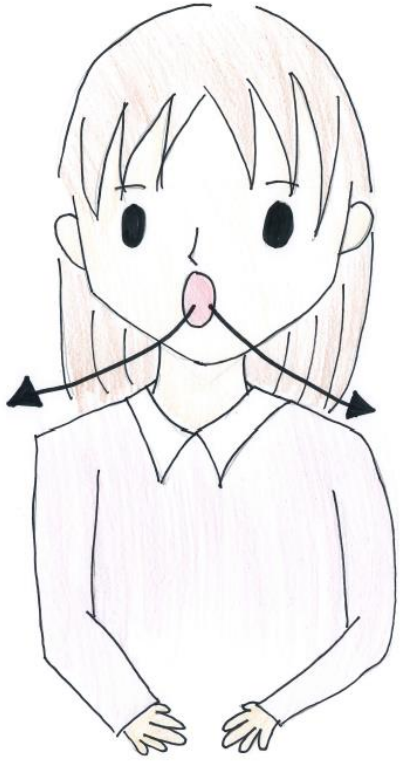
嚥下（えんげ）体操

①深呼吸　お腹に手をあててゆっくり深呼吸をしましょう！

鼻から吸って



ゆっくり
口から吐く

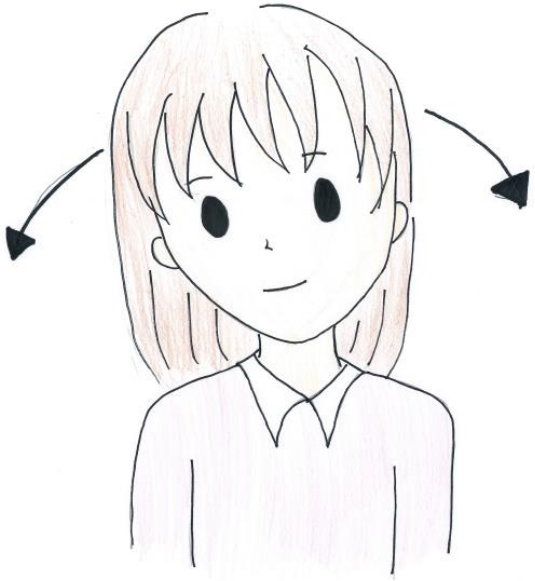


嚥下（えんげ）体操

②首の運動

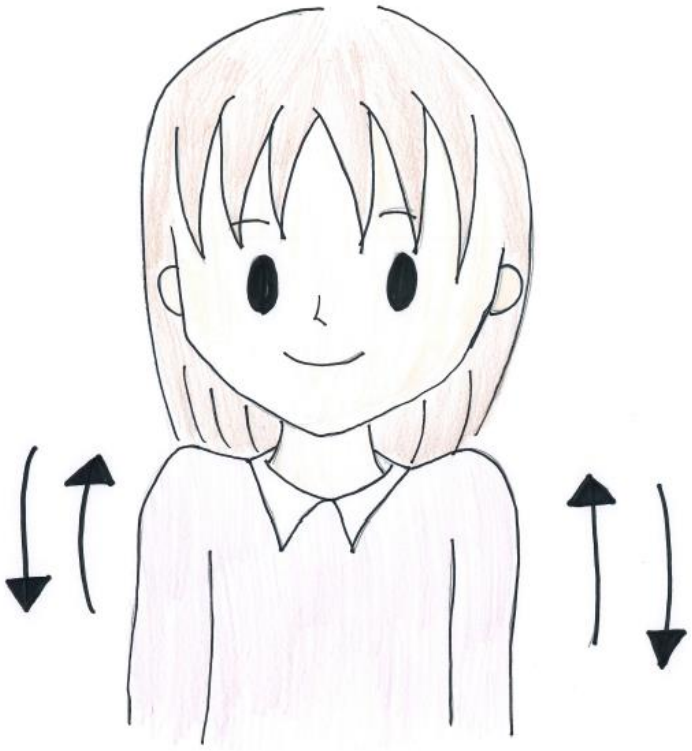
・首回し

・首を倒す（右）　・首を倒す（左）



嚥下（えんげ）体操

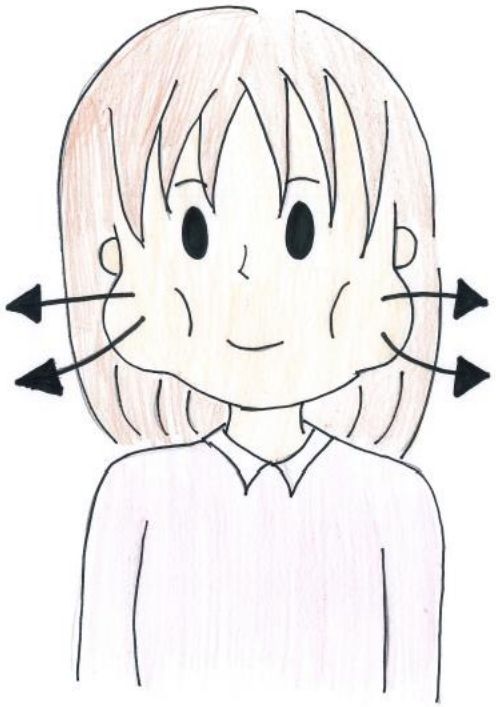
③肩の運動　肩を上に上げたり、下ろしたりを繰り返しましょう！



嚥下（えんげ）体操

④頬の運動

・頬の膨らまし

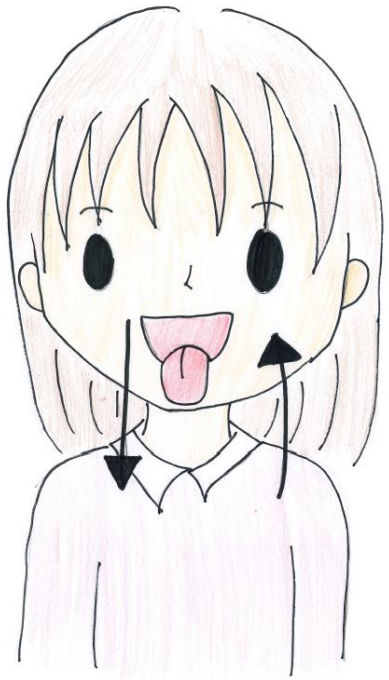


・頬のすぼめ

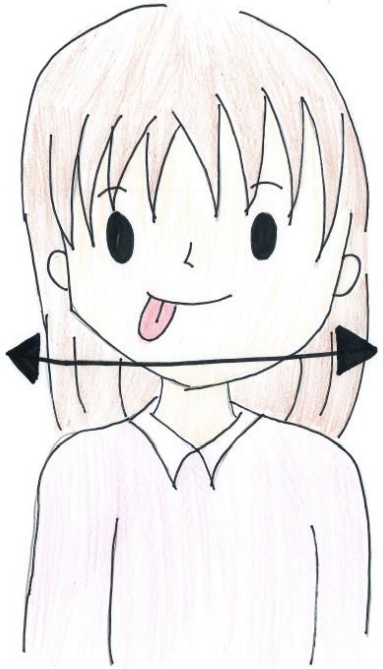
嚥下（えんげ）体操

⑤舌の運動

・舌を前に出す　　・口の端に触れる（右）　　・口の端に触れる（左）



しっかりと
大きく前に
出しましょう

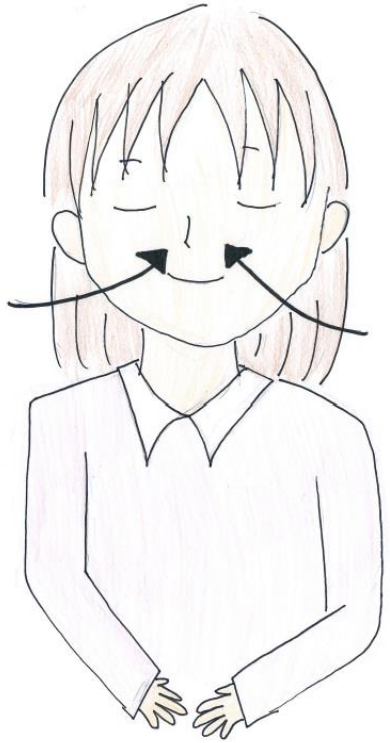


ピッタリと
口の端に
触れるように動
かしましょう

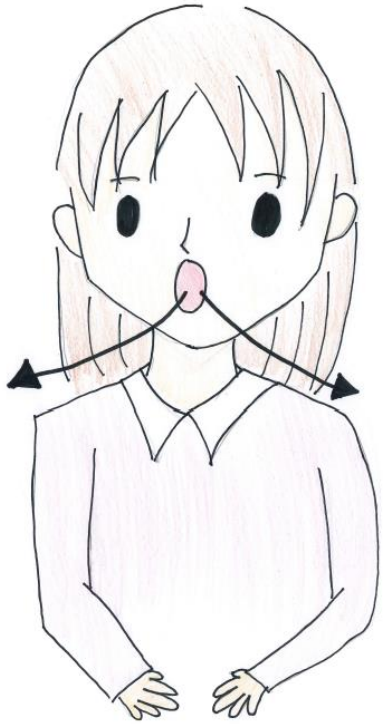
嚥下（えんげ）体操

⑨深呼吸　最後にゆっくり深呼吸を行い、息を整えましょう！

鼻から吸って



ゆっくり
口から吐く



＊食事前に行い、安全に食事を楽しみましょう！