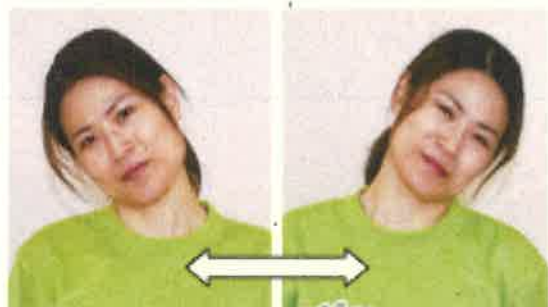


首の体操



①首を左右に動かします。



②首を上下に動かします。

！ポイント

首の周辺をしっかりとほぐすことで、飲み込む動作がしやすくなります。

肩の体操



①右手、左手を順に上げた後、左右同時にゆっくりとおろします。

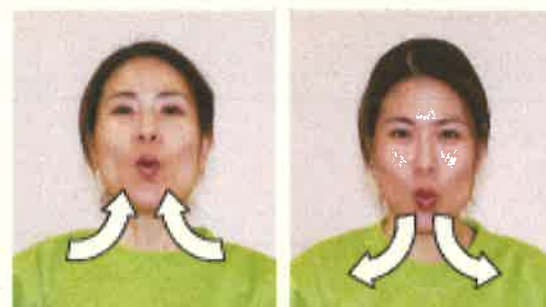


②両手を肩にあてて、前後にゆっくり動かします。

！ポイント

肩をほぐして姿勢を良くすることで、呼吸がしっかり出来るようになる。

息を吸う・吐く



①すっすっす〜と息を強く長く吸って、ふっふっふ〜と息を強く長く吐きます。

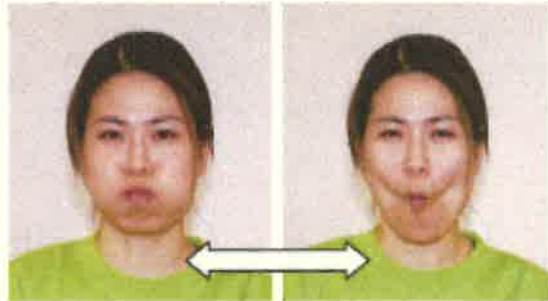


②出来るだけ長く口笛を鳴らします。

！ポイント

強く長く息を吸ったり吐いたりすることで、しっかりと横隔膜を広げ、誤嚥の予防につなげます。

顔面・頬の体操



- ①両頬を膨らました後、
両頬をすぼめます。



- ②片方の頬を
左右交互に膨らませます。

！ポイント

顔面（頬）の筋肉を動かすことにより、
咀嚼する動作を助けたり、また、
口を大きく開けられるようになり、表
情を豊かにします。

舌の体操



- ①舌で頬を外に押し、
それを人差し指で押さえます。



- ②歯と唇の間に
舌を這わしな
がらぐるりと
回します。



- ③タンツタンツタンっ
と舌を鳴らします。

！ポイント

舌の動きの力強さと器用さは、咀嚼
く、飲み込み、会話のためにとても重
要です。

両頬・唾液腺の マッサージ



- ①両手を頬に当てて
ゆっくり前後にまわします。



- ②唾液腺を親指で押して刺激します。

！ポイント

マッサージが唾液をさらに出やすく
し、咀嚼く、飲み込み、会話を滑ら
かにします。また唾液は口の中の粘
膜を保護します。