

お口の健康体操

安全においしく食べるために、食前に行うお口の健康体操はとても大切です。

お口の健康体操は、^{けいぶ たいかん}頸部・体幹のリラクゼーション、筋力・持久力の向上、心肺機能の維持・向上のために行う体操です。

* 前準備

ブクブクうがいでお口の中をきれいにします。

^{たんざい}端座位の姿勢をとります。



椅子に深く腰掛けて、かかとを床にしっかりつけます。

* リラクゼーション

^{しょくぜん けいぶ たいかん}食前の頸部・体幹のリラクゼーションは^{ごえん ぼうし}誤嚥の防止につながります。

深呼吸



肩の体操



お腹に両手をあて、鼻から息を大きく吸い込みます。
口からゆっくり吐きます。
3回繰り返します。

両方の肩を上にあげ、首につくようにすぼめて、力を抜きながら同時に下におろします。
10回行います。

腕・背筋の体操



両手を上にあげて背筋を伸ばします。
力を抜いて前後に傾けます。



左右に傾けます。
3回行います。

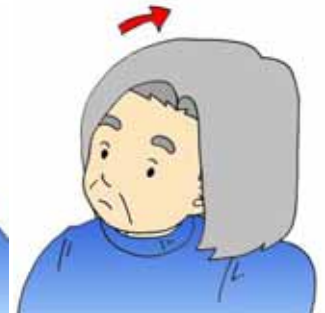
首の体操



首を前後に3回傾けます。



首を左右に3回傾けます。

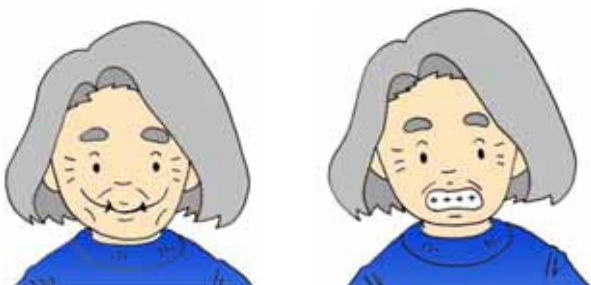


首を左右に3回ずつまわします。

せつよく えんげきのうくんれん
*摂食・嚥下機能訓練

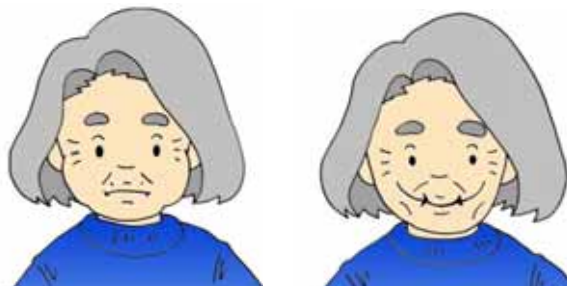
そしゃく
咀嚼や飲み込みをスムーズにするための訓練です。

唇の体操



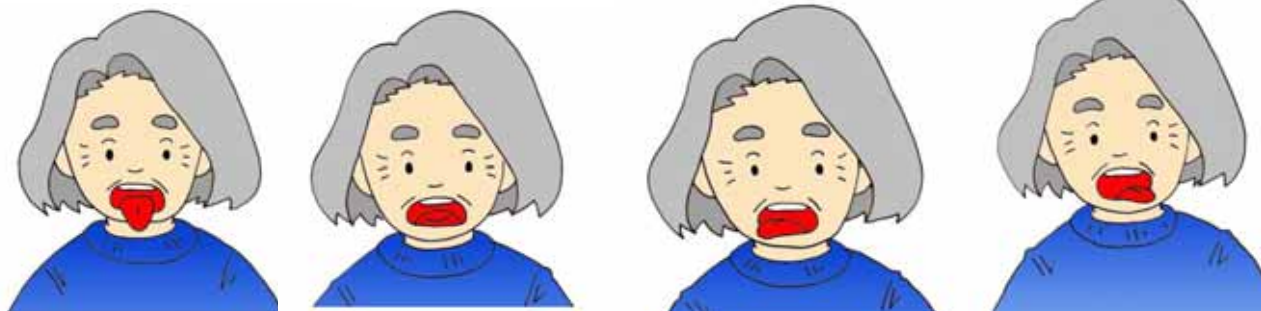
唇を「ウー」ととがらせ「イー」と横に引きます。
5回ずつ行います。

頬の体操



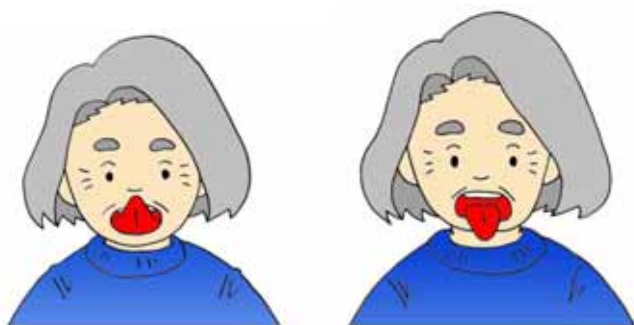
口を閉じたまま、ほっぺたを膨らませたり、へこませたり3回行います。

舌の体操

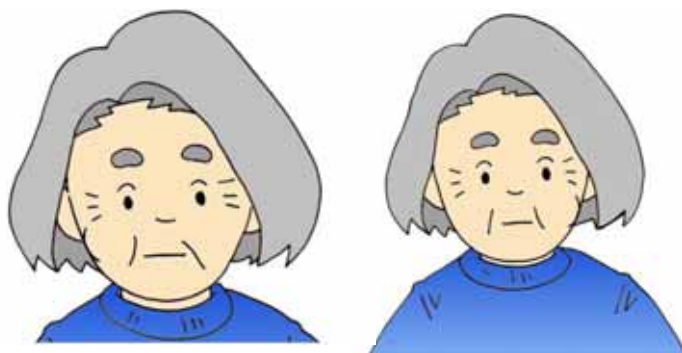


前後の運動
出来るだけ前に出し引っ込めます。

左右の運動
口の両端をなめるようにします。



上下の運動
鼻の下と下あごにつけるようにします。



ほっぺ押し運動
左右のほっぺたを舌で押します。

唾液腺のマッサージ

マッサージをして唾液の分泌を促します。



しかせん
耳下腺

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回します。10回行います。



がくかせん
顎下腺

親指を顎の骨の内側のやわらかい部分に当て耳の下から顎の下まで指をずらして4箇所ぐらいを順番に押します。5回ずつ行います。

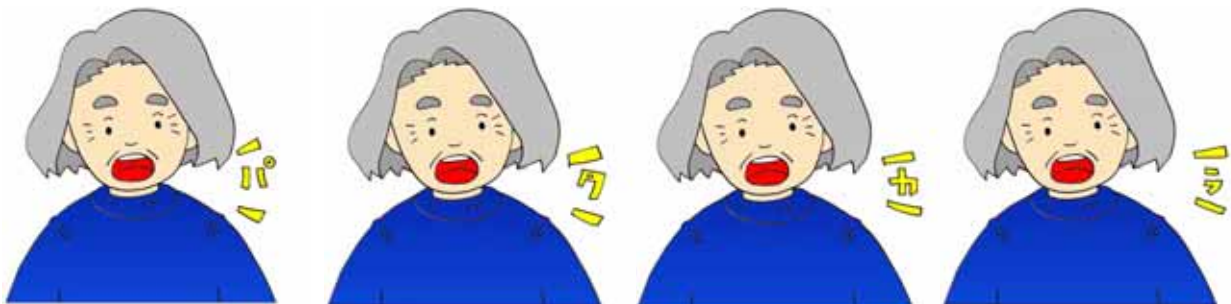


ぜつかせん
舌下腺

両手の親指をそろえ顎の真下のやわらかい部分を上に向かってゆっくり押します。10回押します。

こうおんくんれん * 構音訓練

そしゃく
咀嚼から飲み込みまでの一連の運動をスムーズにします。



「パ」「タ」「カ」「ラ」という言葉を順番に10回ずつはっきりと発音します。