

食事前が効果的です!!

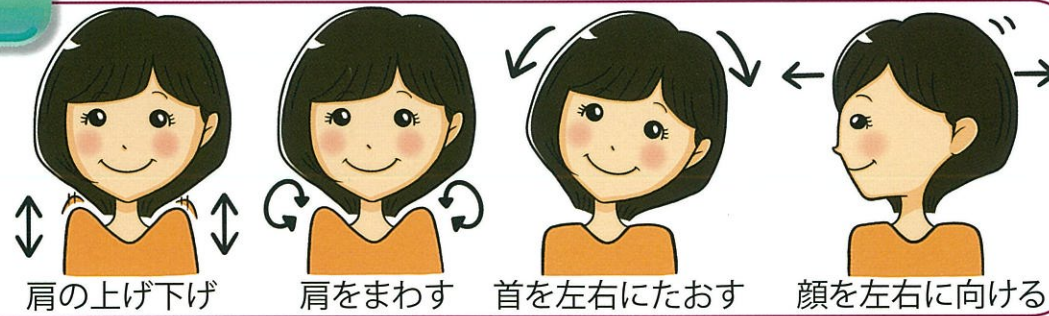
健口体操

※運動の後には、飲み込みの力が強くなったか試してください。
30秒で3回以上唾液を飲み込むことができれば合格です!

1 深呼吸・鼻から大きく息を吸って→口をすぼめてゆっくりと吐く

2 肩と首の体操

(各3回)



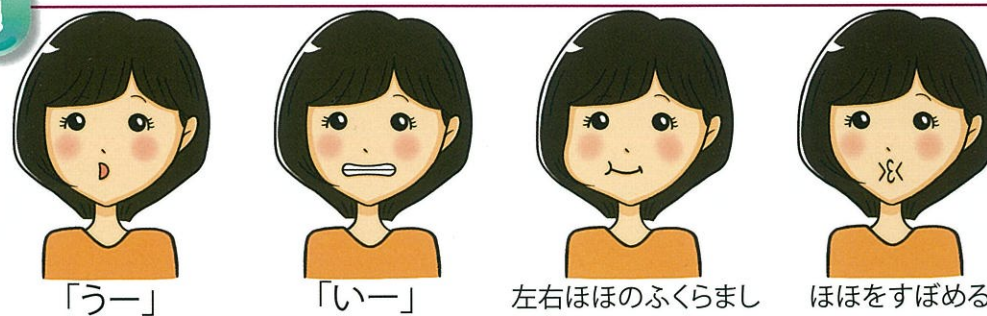
3 舌の体操

(各3回)



4 唇とほほの体操

(各3回)



5 発声 (はっきり・早口・各5回)

ぱ・た・か・ら



6 深呼吸・鼻から大きく息を吸って→口をすぼめてゆっくり吐く

だ液腺マッサージ (1回5秒ずつを3回)



咳ばらいの練習 (1回)

- ①鼻から大きく吸って、
- ②お腹に力をいれて咳をする



ブクブクうがい

ブクブクうがいは口をしっかりと結び、ほほやあごの筋肉を活発に動かすので、咀嚼(そしゃく)と嚥下(えんげ)の機能を保つトレーニングにもなります。

右→左→前→全体

8回 8回 8回 8回

少量の水で力強く!



毎日つづけましょう!