

# 食前準備体操 ～食事前の体操で、お口をなめらかにしましょう！～

\*口、喉の神経、筋肉を刺激し、動きを良くしたり、唾液腺を刺激し唾液の分泌を良くします。

- 1 鼻から息を吸いこんで、口からゆっくり息を吐きます。(3回)



- 2 首をゆっくり回します。(右に1回、左に1回)



- 3 首を横に曲げます。(右に1回、左に1回)



- 4 両肩をすぼめるように上げて、すっと力を抜きます(3回)



- 5 肩を中心に両腕をゆっくり回します。



- 6 両手を上に上げ、背筋を伸ばし、そのまま左右に体を傾けます。手を組んでもOK。



- 7 口を閉じたまま頬を膨らませたり、緩めたりします。



- 8 口を大きく開け、舌を出したり、引っ込めたりします。



- 9 舌を出し、左右に動かします。



- 10 口を閉じたまま、内側から舌で頬を押す。



- 11 声を出します。  
「パパパパ」 「タタタタタ」  
「カカカカ」 「ララララ」

- 12 最後に鼻から息を吸い、口からゆっくり吐き出します。

\*23ページにもお口の体操を紹介しています。

# 呼吸練習

\*呼吸機能を高めることで飲み込みがスムーズになり、むせにくくなるとともに、吐き出す力もつきます。

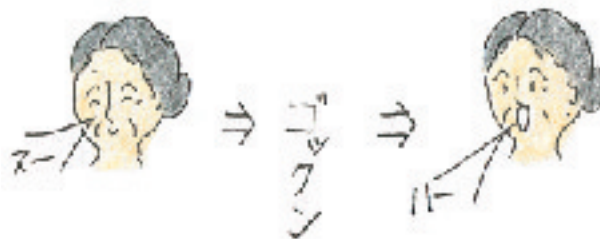
## 口すぼめ呼吸

息を鼻から吸って、口ウソクの火を消すように口をすぼめてゆっくりと長く吐く。



## 息こらえ嚥下

深呼吸の後にしっかり息を止め唾液を飲み込み、息を吐く。



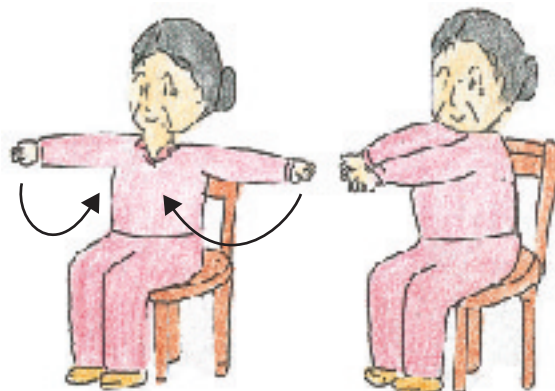
## ハフィング

座ってゆっくりと息を吸ったあと、勢いよく「ハッ」と息を吐き出す。



## 息切れ予防の運動

椅子に座ってゆっくりと腕を外に開き、続いて腕を前に持ち上げる。



## 呼吸が楽になるマッサージ

柱や部屋の角に背中中の筋肉を当てて左右にゆする。(一人でも出来るマッサージ)



## スクイーミング

両手で胸部の分泌物がある位置に手をあてて、呼気時に圧迫し、吸気時に緩める。骨折の危険もあるので、専門家の指導を受けましょう。



## 嚥下機能訓練（参考）

\* おせの防止や飲み込む力の強化に役立ちます。

### 嚥下パターン訓練

大きく息を吸い込んで止める  
唾液を飲み込み、すぐ咳払いする。



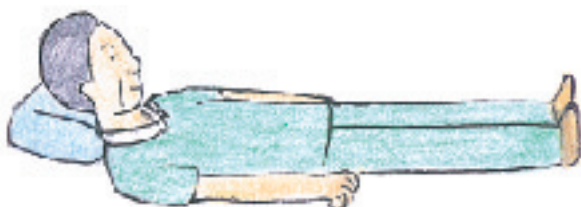
### 舌突出嚥下訓練

舌を少し出して前歯で噛み、そのまま唾液を飲み込む。



### 頭部挙上訓練

仰向けに寝て頭だけ起こし爪先を見る。  
\* 頭を起こすだけでも良い。  
初めから枕やギャジアップなどで頭を少し上げた状態にしてから行くと負担が少ない。



### プッシングエクササイズ

椅子に座り、座面に手をつき押しながら「えいっ」と声を出す。



### 舌を挙げる訓練

スプーンの背を患者の舌の上ののせて軽く力を入れて押す。  
抵抗して舌を持ち上げ、数秒間保持する。



### 舌の先端を挙げる訓練

口を開いた状態で舌先を上の前歯の裏側につけ、数秒間できるだけ強く押す。



**注意!** 簡単にできるリハビリですが、専門家の指導を受けましょう。