

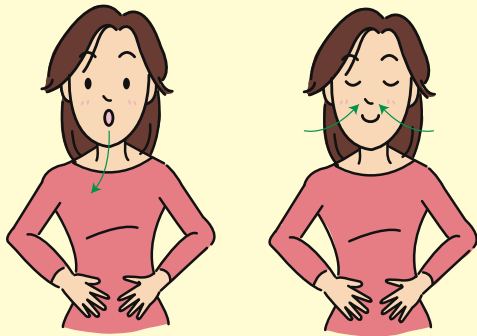
# 食事前の準備体操



# 嚥下体操

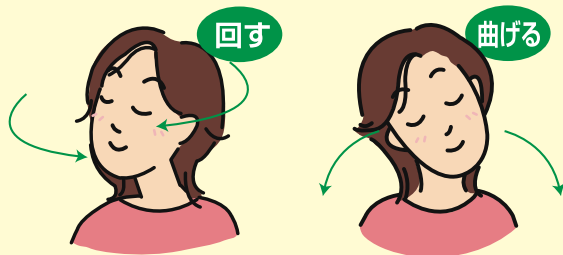
## 1 ゆっくりと腰かけて 深呼吸をします。(数回)

吐く時はお腹がへこみ、吸う時はお腹が膨らむように  
ゆっくり深呼吸します(腹式呼吸)。



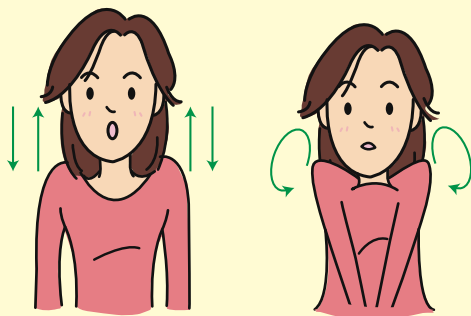
## 2 首をゆっくりとまわします。

右に1回、左に1回まわしたら、前後に1回、左右に1回ずつ  
ゆっくりと首を曲げます。



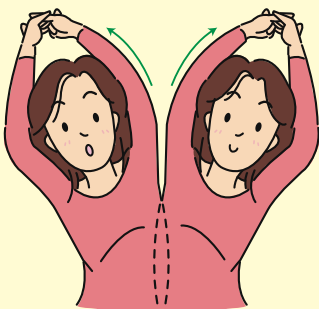
## 3 肩の運動です。

両肩をすぼめて、すっと力を抜きます(2~3回)。  
次にゆっくりと肩を回します。

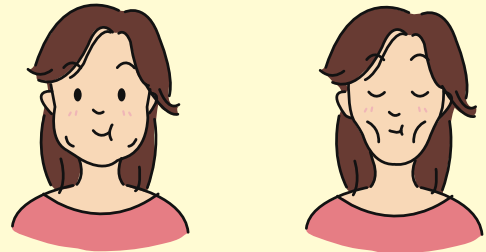


## 4 両手を上に挙げて背筋をのばします。

手を挙げたまま軽く前後左右に身体を傾けます。

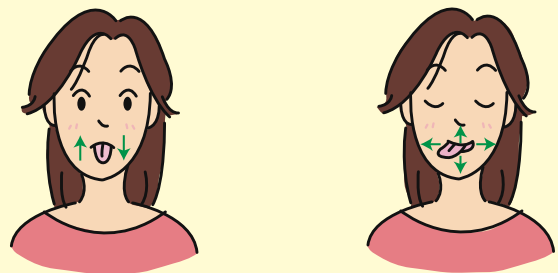


## 5 口を閉じたまま、ほっぺたを膨らませたり へこませたりします。(2~3回)

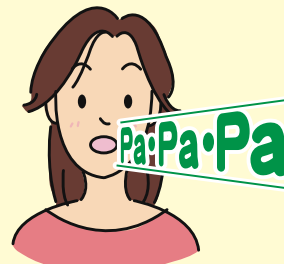


## 6 口を大きく開いて舌を出したり引っ込めたりします。 舌で唇のまわりを上下、左右となめます。(各2~3回)

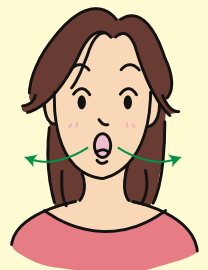
また、上下の歯を奥歯から順になめます。



## 7 パパパパ、タタタ タ、カカカカとゆっく り発音します。



## 8 息を大きく吸って止め ます。そのまま3つ数 えて力強く吐きます。



## 9 額に手を当てて抵抗を加え、おへそを覗き込むように 強く下を向くようにします。

- 1~5まで数を唱えながら、それに合わせて  
反復して下を向くように力を入れてください。
- ゆっくり5つ数えながら持続(6~7秒)して  
1回行ってください。
- 食事の直前に行くと効果的です。



## 10 ゆっくりと腰をかけて、深呼吸を行って終わりです。