

嚥下体操

1 鼻から吸う 口から吐く **深呼吸(3回ずつ)**

- 背筋を伸ばし、からだ全体をリラックスさせる。
- お腹に手をあてて、大きく鼻から吸って、肩の力を抜きながら口から細くゆっくりと吐く。

2 ゆっくり後ろを振り返る ゆっくり首を左右に倒す **首の体操(2回ずつ)**

- ゆっくり後ろを振り返る。(左右とも)
- ゆっくり首を左右に倒す。
- ゆっくり後ろを前に倒す。
- やや下を向いたまま左右にゆっくりと動かす。

3 **口の開閉(3回ずつ)**

- ゆっくり大きく口を開ける。
- 次にしっかり口を閉じて奥歯を噛みしめる。閉じるときは口の中で舌を上あごにおしつけ、口の両端に力を入れる。

※口を大きく開ける運動は、あごの関節の動きをよくし、口をしっかり閉じる運動は、飲み込む力を強化します。

4 **くちびるの体操(3回ずつ)**

- 口をとがらせる。
- 次に横にひいて上下の歯を出す。

※口のまわりの筋肉をきたえようと、食べ物が口からこぼれ落ちるのを防ぐことができます。

5 口を大きく開く 舌を出す **舌の体操(3回ずつ)**

- 口を大きく開け、舌をできるだけ長く出す。
- 次に上唇をなめる。
- さらに口の両端もなめる。

※舌を大きく動かす力がつくと、口の中の食べ物をまとめ、のどに送り込むことがうまくできるようになります。

6 **ほおをふくらませます(3回ずつ)**

- ほおをふくらませ、口や鼻から息がもれないようにこらえる。
- 次に口をすぼめてみる。

※口のまわり、のどの筋肉がきたえられます。

7 **せきをする**

- 両手で机などを押しながら、お腹に力を入れて、「ゴホンッ」と強くせきばらいをする。

※たんがからんでいたり、食べ物を誤嚥しかけたときに外に出す力がつきます。

8 **発声**

- お腹の底から大きな声を出す。
- 「パ・パ・パ・パ」「タ・タ・タ・タ」「カ・カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ・ラ」をゆっくり、次に早く声に出す。

※大きな声を出す力がつくと、食べ物を誤嚥しかけたときに外に出す力が強くなり、『パタカラ発音』はくちびるや舌の動きをよくします。

9 鼻から吸う 口から吐く **最後にもう一度、深呼吸**