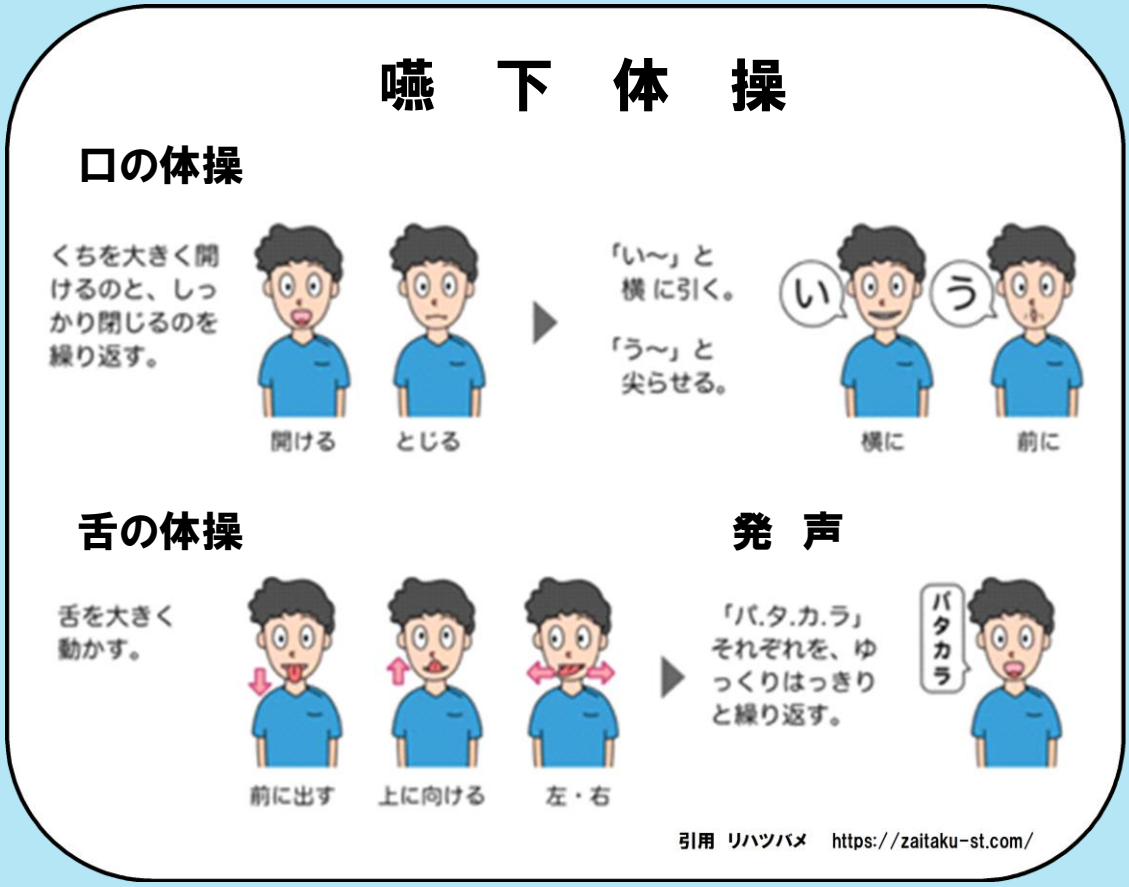
嚥　下　体　操

リハビリお役立ち情報
～コロナ禍でもおうちで
できる体操シリーズ～

今回は、“誤嚥予防”について、お役立ち情報をお伝えしたいと思います。
普段飲み込みに問題がない方でも、年々筋力や感覚は低下しがちです。
日頃から意識して嚥下体操を行うと誤嚥予防にもなりますし、オススメです！



≪回数について≫
口と舌の体操は、各 10 回程度
発声練習は、5回程度行うと良いでしょう。

終わりに ： 食前に行うと効果があると言われています。
数を多く行うよりも、“しっかり大きく動かす“を意識して
行ってみてください。　担当：言語聴覚士　松本佳奈子

コミ白リハビリ
キャラクター
スピオ