

朝日3分体操 かわら版その7～誤嚥を予防する運動～

誤嚥予防も良い姿勢が大事！ 食事前に行うと効果的です

こんな姿勢で食べていませんか



姿勢が悪いとのどの筋肉が伸びて飲み込みにくくなります

1 胸を広げる運動

後ろで手を組んで胸を広げます



お尻の骨（座骨）
で、ぐっと座面を
押します

足の裏を床にし
っかり付ける



できる人は座面をもって
胸を広げます

2 肩まわりの運動

① 万歳をします



② 手のひらを外側に
向けます



③ 肩甲骨を寄せながら
肘を曲げていきます



左右の肩甲骨を
背中に寄せるよ
うに肘を引く

3 首の運動

① 頭の後ろに手をあてて、
手と頭で押し合いつこをします



*タオルを使っても
良いです



*手で顎を前から
押しても良いです



② 次に上を向いて
手と頭で押し合いつこをします



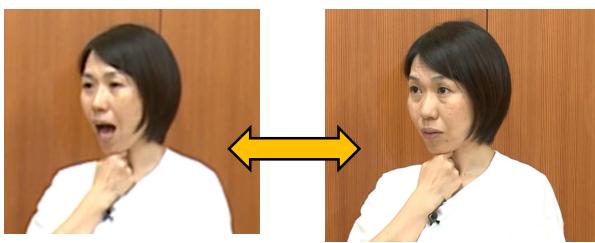
4 のどを引き上げる筋肉の運動

① 手をグーにして頸と左右の鎖骨が合わさる
ところにあてます。



*ゴムボールなどを
挟んでもいいです

② 手を押すように口を開けて、閉じるを繰り
返します



できるだけ首は曲げず
に、無理のない範囲でや
ってみましょう