

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、ぐっと座面を押しします

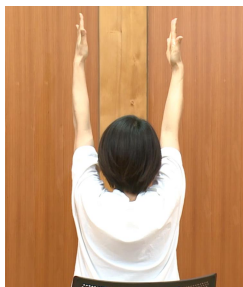
足の裏を床にしっかりと付ける



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

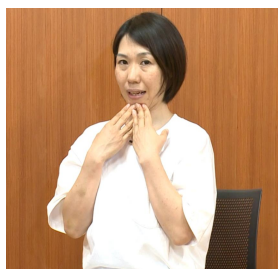
3 首の運動 ① 頭の後ろに手をあてて、手と頭で押し合いっこをします



*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っこをします



4 のどを引き上げる筋肉の運動

① 手をグーにして顎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