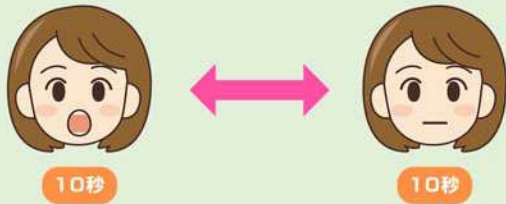


## ② 飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操

**効果** 飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながります。

### 開口訓練



1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください

- ① ゆっくり大きく口を開け 10 秒間保持する。
  - ② しっかり口を閉じて 10 秒間休憩する。
- ※お口を開くときには、無理せずに痛みが出ない程度にしてください。

### おでこ体操



- ① 指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする。
  - ② おへそをのぞきこみながら、5つ数える。
- ※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

### ベロ出しごっくん体操



ベロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。

### ごっくん体操

**チェック!** 飲み込んで確認



喉ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む。  
喉ぼとけが上がることを確認する。  
※体操の前に位置をチェックしましょう。

### 1 喉ぼとけを上げる



のどに手を当てたまま、顎を少し引く。  
ゴクッと飲んで、喉ぼとけを上げる。

### 2 上げたまま 5 秒保つ



喉ぼとけを上げたまま、5 秒保つ。  
※5 秒が難しければ、できる長さで無理せず行いましょう。

### 3 息をしっかりと吐き出す



息を一気に吐き出す。  
※お腹からしっかりと吐き切りましょう。