

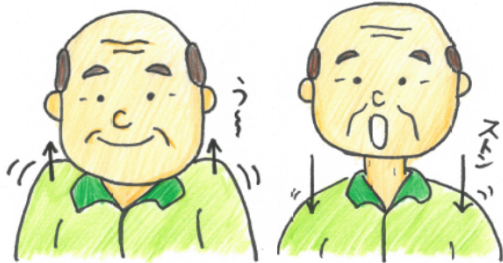
けんこう 健口体操をやってみよう

①つばをゴックンと飲み込みます

②大きくゆっくり深呼吸します

③咳をする練習

④嚥下体操



肩の上下運動

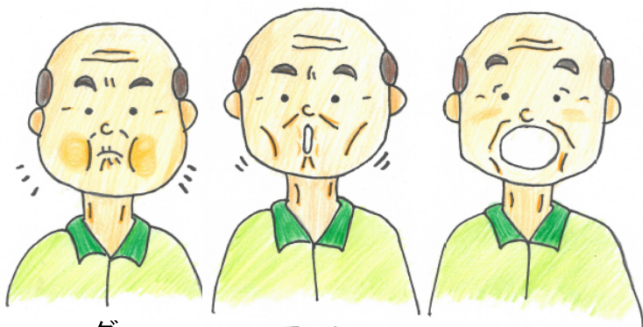


首の回転



首の横倒し

⑤顔面体操(顔面ジャンケン)

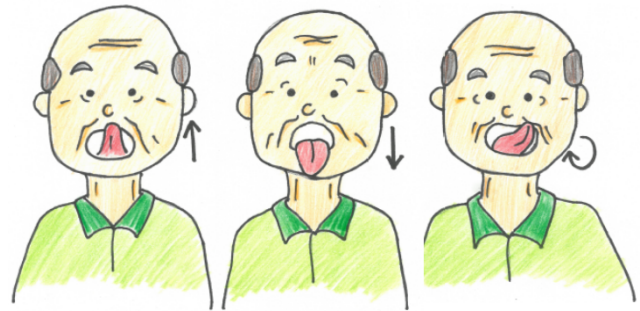


グー
(頬を膨らます) (口をすぼめ

パー

⑥舌体操

舌の動きを高め、食べる機能を向上させる訓練



上がり

下がり

ぐるっと回って
左(右)の舌

⑦唾液腺マッサージ



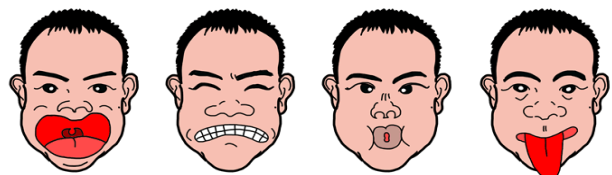
耳下腺

顎下腺

舌下腺

⑧仕上げは大きな声で「エイ・エイ・

⑨最後に深呼吸



あ〜い〜う〜べ〜