

体操の前は、姿勢を正して深呼吸しましょう！！

いつまでもおいしく食べるための

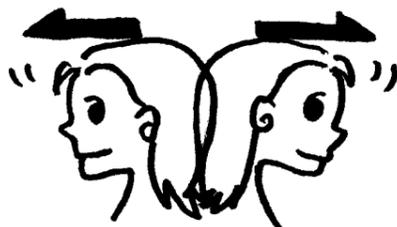
食前（嚥下）体操

★首の体操（2回）

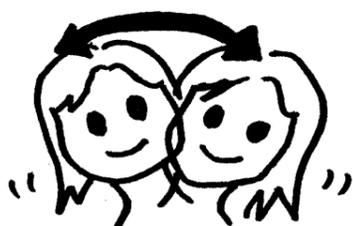
① 前後



② 左横・右横



③ 左斜め・右斜め

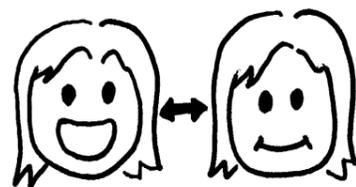


④ 左回し・右回し

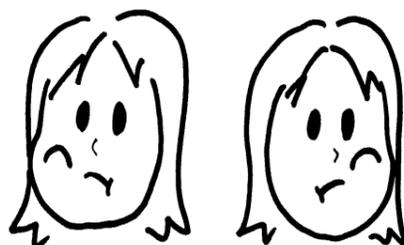


★あご・口の体操（2回）

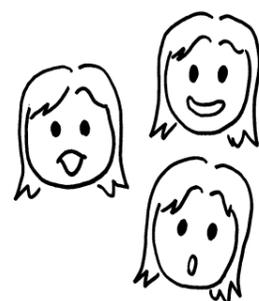
⑤ 唇を開ける・閉じる



⑦ 大きな口で
「あ・い・う・え・お」



⑥ 頬をふくらます



⑧ はっきりと
「ぱ・ぱ・ぱ」
「た・た・た」
「か・か・か」
(各10回)



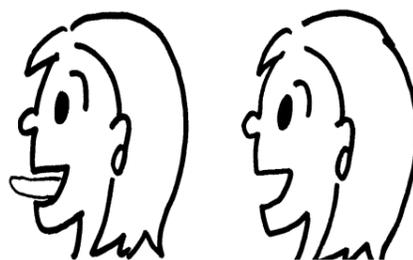
美しい笑顔・おいしい食事のための



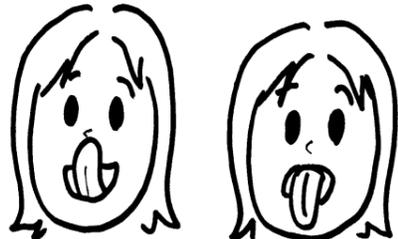
舌のたいそう



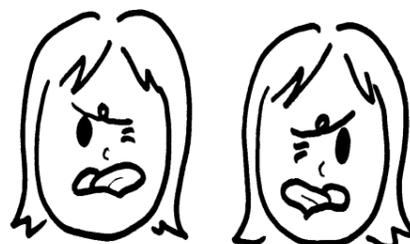
⑨ 舌をゆっくり前へ
出しましょう（2回）



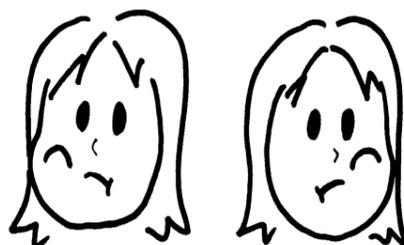
⑩ 舌で上唇・下唇を
触ってみましょう（2回）



⑪ 舌を左右に出しましょう
（2回）



⑫ 唇を閉じて 舌で歯の周り
（1周）を触ってみましょう
（右回り・左回り）



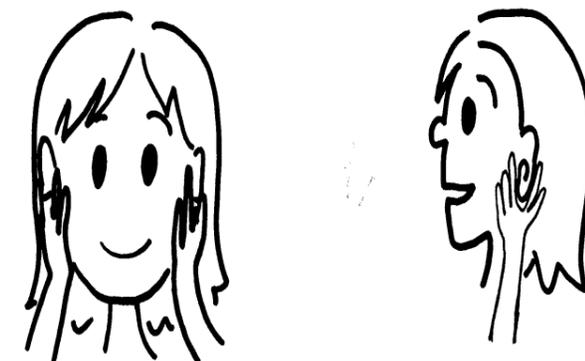
⑬ 舌の先で左右の頬を押して
みましょう（2回）

⑭ 唇の周りをなめるように
舌を回しましょう
（右回り・左回り）

唾液線のマッサージ

⑮ 耳下腺

耳の下の周りを指で押さえ、回すようにマッサージしましょう



⑯ 顎下腺

後ろのあごの下（奥歯の下あたり）を
指で押さえるようにマッサージしま
しょう



⑰ 舌下腺

前のあごの下（前歯の下あたり）
を親指で押さえるようにマッサ
ージュしましょう

