

家で出来る嚥下体操・誤嚥予防



兵庫県マスコットはばタン

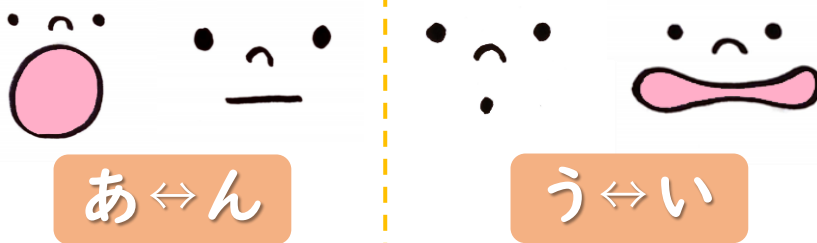
口の健康を守ろう!

今後のために予防したい!
飲み込みにくさを感じてきた
最近よくムセる

➡ Step1
➡ Step2
➡ Step3

Step 1

口の体操

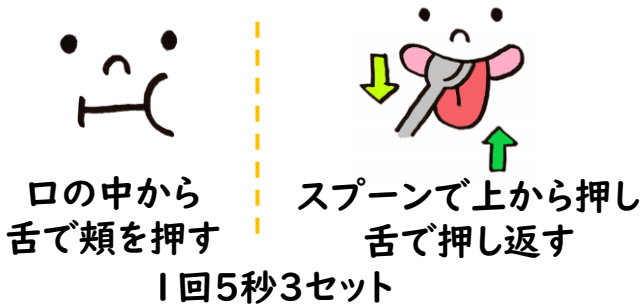


大きな動きでしっかりと体操していきましょう
連続10回3セット



各5回3セット
パタカラ連続10回

舌の体操



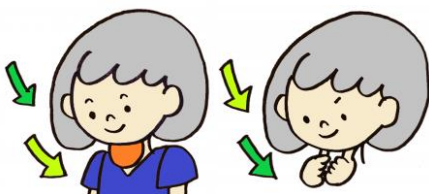
舌を動かす
各10回3セット

上↔下

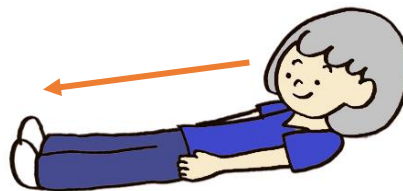
左↔右

ぐるっと回す

のどの体操 10回2セット



ゴムボールを顎に挟んで
顎を引いて押し返す
(ボールがなければ指で押す)



寝ころんだ状態で
頭だけ上げて爪先を見る

発声練習 2回 1日2セット



「のー」と低い声から
高い声へと
なめらかに発声する

※運動のやりすぎは禁物です!無理に行わず体調に合わせてみましょう

Step2

テスト



30秒間で3回未満しか
唾液を飲めなかったら
のどの力が低下している
可能性があります

顎引き嚥下



顎を引いて飲むことで
ムセにくくなります

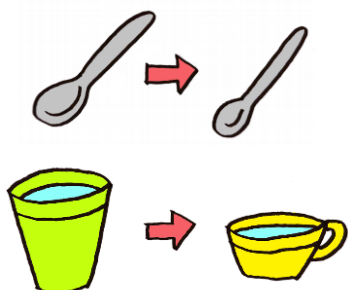
ゆっくり食べる



一気に連続して飲まず
ゆっくり食べることで
のどの動きと食べ物の動きが
合うようになります

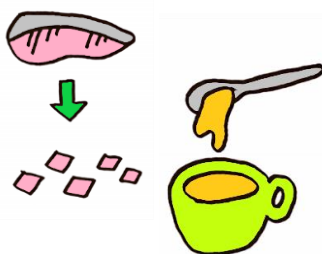
Step3

食器の調整



スプーンを小さくして
量を調整したり、
コップを低くして顎を
上がりやすくしましょう

食事の調整



噛みやすいよう刻んだり
水分にとろみをつけて
のど通りを良くしましょう

食べにくいものを避ける



パサパサ

べたべた



固形と水分の混合物

誰にでも共通のポイント!

歯磨き



毎食後の歯磨きで
口の中の菌が減って
肺炎を予防します

医療機関に相談



飲み込みの不安があれば
すぐに相談してください



©兵庫県2007

