お口の体操にチャレンジ！

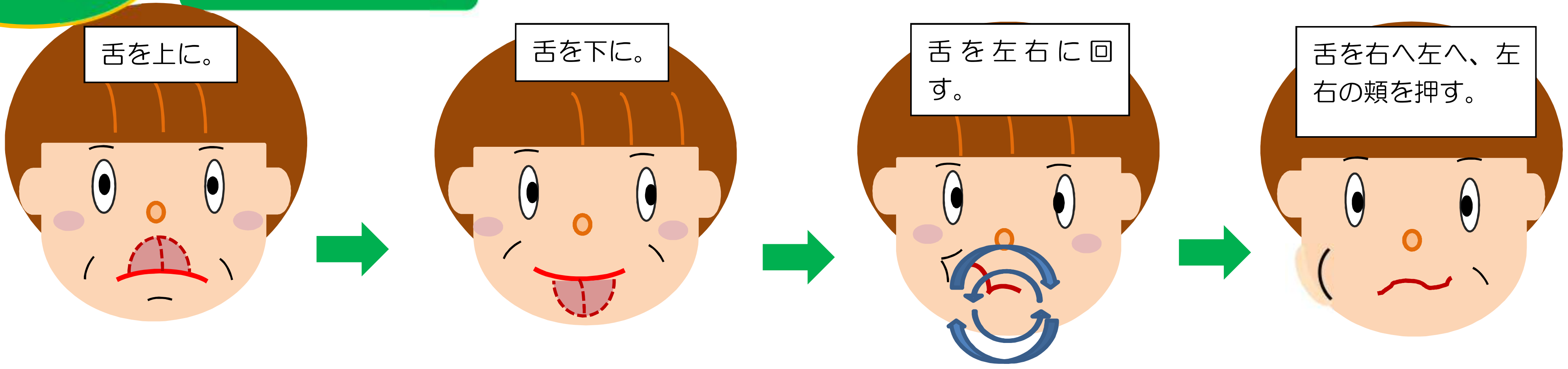
毎日、食前に行い、おいしく食べましょう。

舌体操

舌の筋肉をきたえる

３回ずつ

口の中で、舌で唇を内側から押すようにします。



顔面体操

お口の機能をアップする

３回繰り返す

十分息を吸ってから、それぞれ約１０秒実施します。

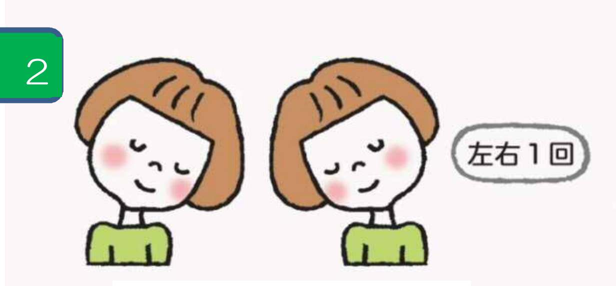
ゴックン体操

飲み込む力をアップする

1

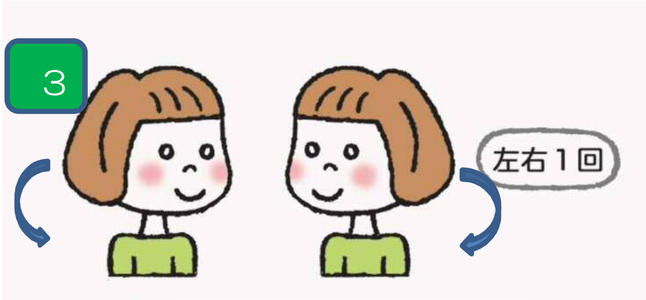
鼻から息を吸い込み、口をすぼめて吐く。

2



首を左右に傾ける。

3



左右横をむく。

4

肩を外へ回す。

5

肩を内へ回す。

6

パタカラを続けて5回発音する。

食べる時の姿勢

正しい姿勢で誤嚥を予防しましょう

飲込みにくく、誤嚥しやすい。