

飲み込みを元気に

飲み込むために必要な筋力をアップすることは、
食事中の「むせる」などの症状の改善につながります。

● 食べる前の準備体操（飲み込む力を元気に）



① 息がのどに当たるように強く吸って止め、3つ数えてから吐く

② 「**パパパ、タタタ、カカカ**」と、できるだけたくさん口ずさむ

③ 「**ア〜**」と、できるだけたくさん声を出す

パパパ、タタタ、カカカ

ア〜

オーラル・ディアドコキネシス
～食べて飲み込む機能の評価と訓練～

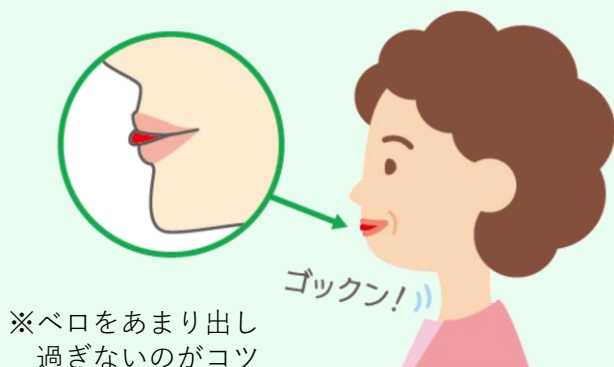
パ
口唇の動きを評価

タ
舌の前方の動きを評価

カ
舌の後方の動きを評価

● ベロ出しゴックン体操

ベロ(舌)を少し出したまま口を閉じ、
つばを飲み込みます



※ベロをあまり出し過ぎないのがコツ

● 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します
- ② ①の状態を保ち、おへそをのぞきこみながら5つ数えます

※高血圧の方や首に痛みのある方は避けましょう



食事のときは椅子に深く座り、背筋を伸ばし、よい姿勢で食べましょう。
体操はやりやすいものを選び、できるだけ毎日続けましょう。