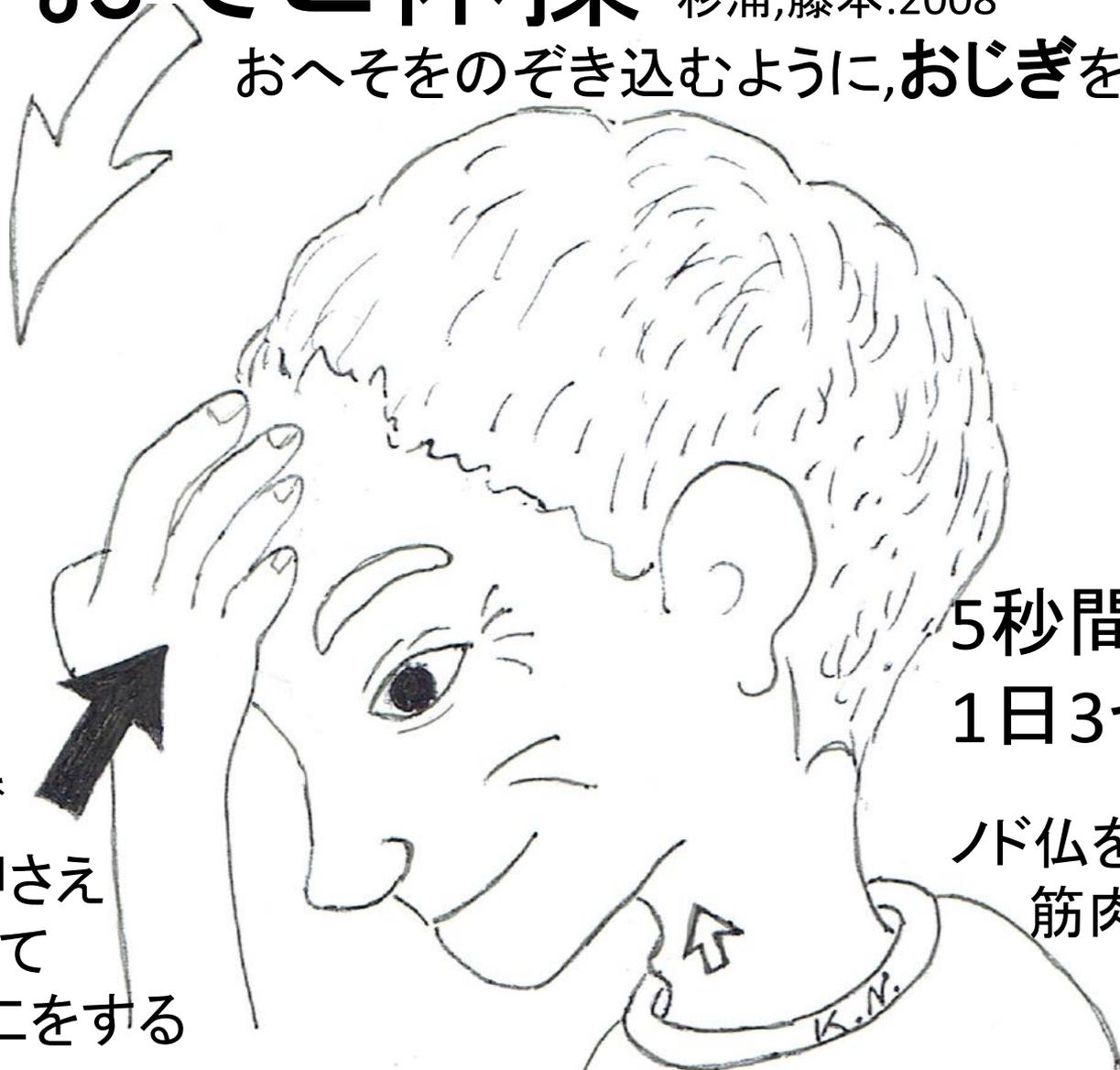


嚥下おでこ体操

杉浦,藤本:2008

おへそをのぞき込むように、おじぎをする



手根部で
おでこを押さえ
上に向かって
押し合いっこをする

5秒間×10回を
1日3セット以上

ボムを上げる
筋肉を鍛える

肺炎がいやならのどを鍛えなさい:飛鳥出版2017
西山:高齢者の嚥下障害診療メソッド:中外医学社

顎持ち上げ体操 (頸部等尺性収縮手技) 岩田:耳鼻と臨床2010

下を向いて
力いっぱい
顎を引く



5秒間×10回を
1日3セット以上

下顎に両親指を当てて
上方へ力いっぱい押し返す

肺炎がいやならのどを鍛えなさい: 飛鳥出版2017
西山:高齢者の嚥下障害診療メソッド:中外医学