

誤嚥性肺炎予防体操



1. 深呼吸：

- ①鼻から1・2・3と吸って、口からゆっくり8秒程度で吐き出します。
- ②息を吸いこむと同時に、万歳をするように両手を上げます。



- ③吐き出すと同時に、掌を下にして左右に腕を伸ばしてゆっくり下ろします。
- ④これを3回行います。



2. 頸と胸：

- ①背中で腕を組みます。
- ②息を吐きながら、顔を上げて胸を反らします。



- ③息を吸いながら反らした胸を真っ直ぐに戻します。
- ④これを3回行います。

3. 顎：各10回



①下顎をゆっくり前に突き出しもどします。



②下顎を、ゆっくり左右に動かします。

4. 咀嚼筋：3回



①頬を思いきり膨らませ、
5秒維持します。



②唇を閉じて、左右に引き伸ばし、
5秒維持します。



③唇をすぼめて、
5秒維持します。

5. 舌回し：5回

舌を、口の中で時計回りに回転、次に反時計回りに回転させます。

6. パタカラ発声：5回

パ：破裂音、タ：舌の先を上歯裏につけ、カ：喉の奥を絞め、ラ：巻き舌 と発声します。

7. 大笑い：3回

思いきり息を吸って、「はっはっはっー」と吐き出します、その後に「咳」を3回します。