



2024.3月の健康情報

お役にたてるでしょうか。LIFULL介護HPを参考にしています



「むせることが多くなった」
「食が細くなってきたな」
「飲み込みが負担だ」



気が付けばレッスン

【自宅でできる嚥下（えんげ）リハビリ】

毎日レッスン

顔、首、口のマッサージ



肩や首のストレッチ



効果

1. 飲み込みに必要な筋肉、噛むときに必要な筋肉が鍛えられる
2. 噛む時や飲み込みに必要な口の動き、筋肉の動きをスムーズにする
3. 食べ物が気管に入り込んだ時に外に出す力が高まる

早口言葉



口の体操

口を大きさに動かす
変顔をする



歌う

