

唾液腺マッサージ



人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す(10回)。



耳下腺への刺激

親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5カ所ぐらいを順番に押す(各5回ずつ)。



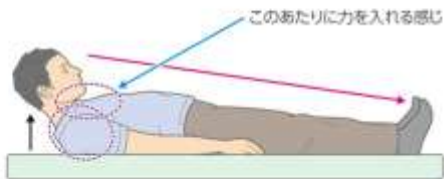
顎下腺への刺激

両手の親指をそろえ、顎の真下から手を突き上げるようにグーッと押す(10回)



舌下腺への刺激

頭部挙上訓練：シャキア・エクササイズ(Shaker exercise)



30秒維持を3回【1日3セット】

- 平らな床に仰向けに寝る
- 肩を上げずに頭だけを上げ、足の親指を見つめる
- 30～60秒を目安に頑張る。同じ時間休む

嚥下おでこ体操

のどの筋肉をきたえます

- ① おでこに手の付け根を当て、手とおでこで押し合う
- ② おへそをのぞき込むように、おでこを下方に向へ
- ③ のど仏周辺に力が入るようにして5秒間キープする



毎食前や空き時間に5～10回行う

食べる前の準備体操

毎食前 1セット実施 (1～2分)

意義/頸部の緊張をとり嚥下をスムーズにする

⑥ 深呼吸

(数回繰り返す)



⑦ 首を回す



⑧ 首を倒す



⑨ 肩を上げ下げする

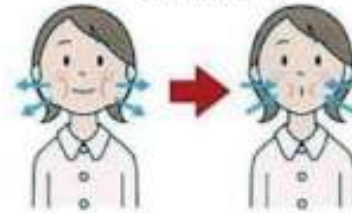


⑩ 両手をあげ、軽く背伸びする



⑪ 頬を膨らませたりすぼめたり

(2～3回繰り返す)



⑫ 舌で左右の口角を触れる

(2～3回繰り返す)



⑬ 息がのどに当たるように強くすって止め、三つ数えて吐く



⑭ バババ ラララ カカカカと ゆっくり言う



⑮ 深呼吸

(数回繰り返す)

