

# 楽しく行なう食前・嚥下体操

## メニュー

準備体操	深呼吸	(2回)
1	手指にぎり	(8呼間を2回)
2	手振り	(8呼間を2回)
3	脇たたき	(8呼間を2回)
4	両腕突き出し(左右)	(8呼間を2回)
5	首倒し(前後、左右)	(8呼間を2回)
	首まわし(右回り、左回り)	(8呼間を2回)
6	肩上げ下げ	(4呼間を4回)
	肩たたき(左右)	(8呼間を2回)
7	頬運動(ふくらます、吸う)	(4呼間を各2回)
8	舌押し(上下唇・左右の頬)	(4呼間を4回)
9	唾液腺マッサージ(耳下腺)	(4呼間を4回)
10	唾液腺マッサージ(顎・舌下腺)	(4呼間を4回)
11	構音訓練 (「パタカラ」で手拍子)	(12呼間を2回)
12	足踏み(繰り返し)	(8呼間を2回)
13	咳払い(繰り返し)	

準備体操：深呼吸	1.手指にぎり	2.手振り	3.脇たたき	4.両腕突き出し
5.首倒し/首まわし		6.肩上げ下げ/肩たたき		
7.頬運動		8.舌押し		
9.唾液腺マッサージ(耳下腺)	10.唾液腺マッサージ(顎・舌下腺)	11.構音訓練	12.足踏み	13.咳払い