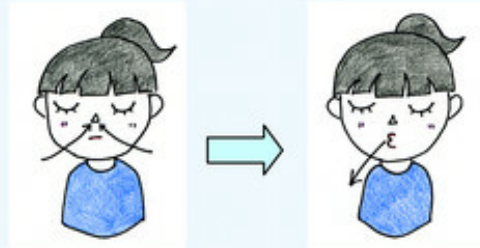


嚥下体操

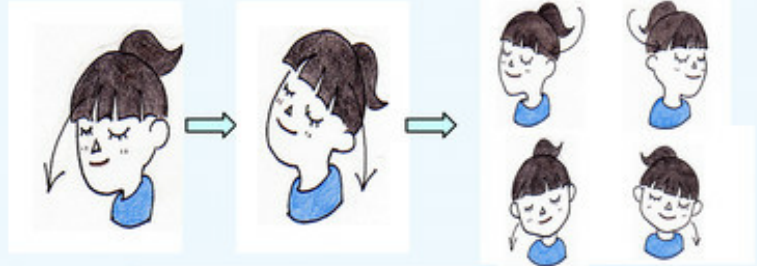
①深呼吸をしましょう。

鼻から吸って、口から吐きましょう



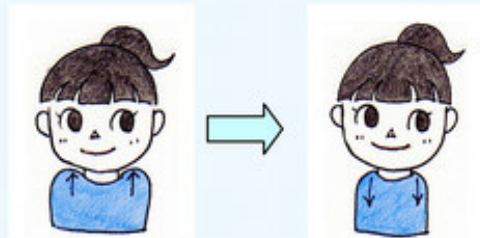
②首を動かしましょう。

前後・左右・横に倒しましょう



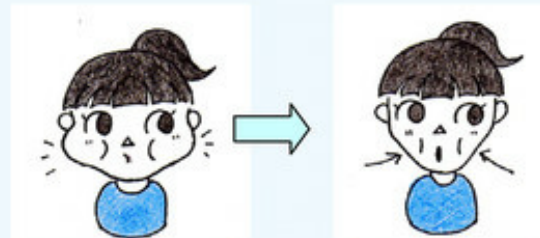
③肩を動かしましょう。

上げたら、スッと力を抜きましょう



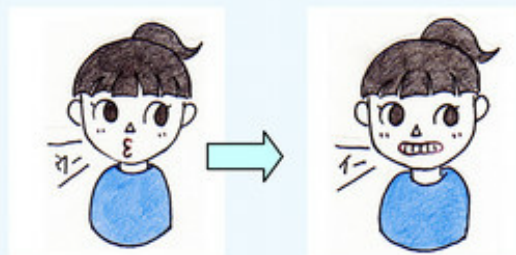
④頬を動かしましょう。

膨らましたり、引っ込めたりしましょう



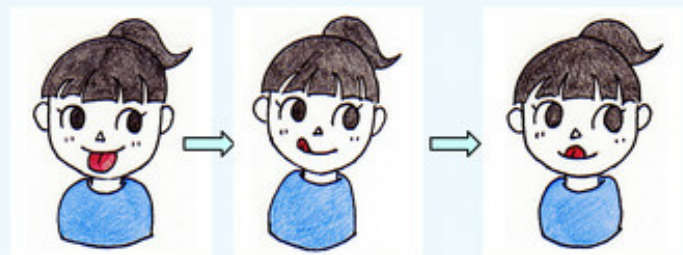
⑤唇を動かしましょう。

「う」と「い」の口を繰り返しましょう



⑥舌を動かしましょう。

前後・左右・上下に動かしましょう



⑦声を出しましょう。

「パパパ.../タタ.../カカ...」と沢山言いましょう



⑧深呼吸をしましょう。

鼻から吸って、口から吐きましょう

