

できること

③

予防  
する

# 誤嚥性肺炎は自分で 防ぐことができますよ



## 食前は・・・のどと口の「慣らし運転」をしましょう

### 誤嚥を防ぐ

毎食前にのどや口の筋トレ、だ液腺マッサージを行うと、  
誤嚥を防ぐ効果があります。

#### のどの筋肉をほぐし、鍛える

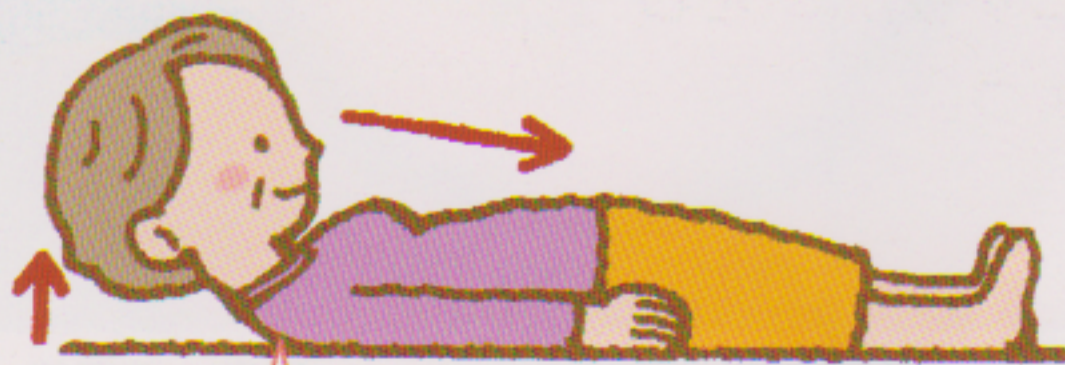
##### おでこ体操

おへそをのぞくよう  
にあごを引く。おで  
こに手の付け根を当  
て、手とおでこで押  
し合う（ゆっくり5  
つ数える）。



のど仏に力を入れる

##### 頭上げ体操



両肩は床につけたままにする

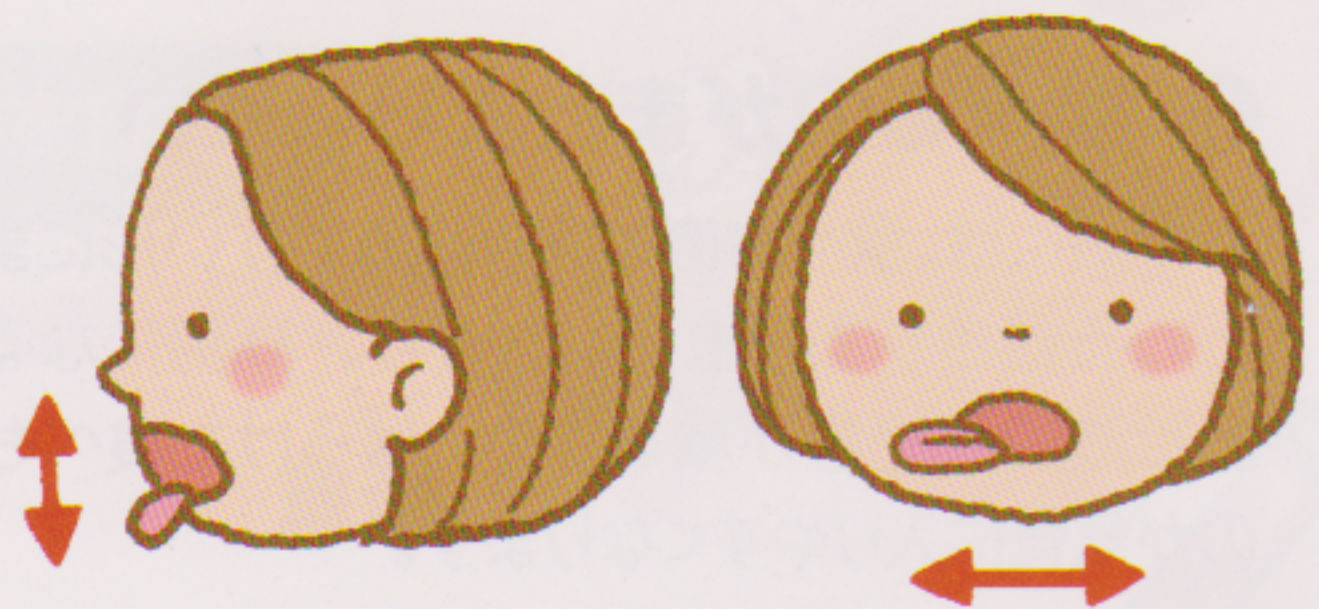
あおむけに寝て、頭だけ持ち上げて、つま先  
を見る（10数えて元に戻す）。3回くり返す。

※回数は、体力などに合わせて調整します。

※首に持病のある方、高血圧症の方は、実施についてかかりつ  
け医にご相談ください。

#### 口の筋肉をほぐし、鍛える

##### あっちこっち体操



舌を出し、思い切り上下・左右に動かす。

##### あっぱっぱ体操



ほおを膨らませたり、へこませる。