

主な体操のねらい

深呼吸や首の運動



- リラックス効果
- ストレッチ

頬の体操



- 主に咀嚼や嚥下に関わる筋力アップ
 - ▶ しっかり咀嚼し、スムーズに飲み込めるように。
 - ▶ 誤嚥予防を期待
- 表情を豊かにする ● 唾液を出す など

舌の体操

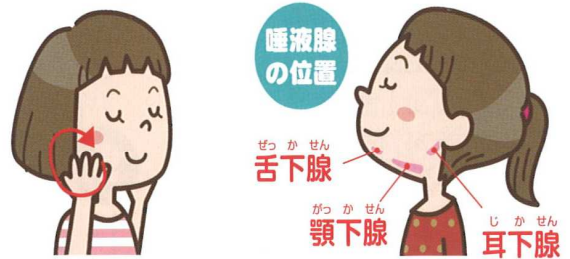


パタカラ体操



- 発音,咀嚼,嚥下機能の低下予防
- **パ** 口を閉じる力を鍛える ● **タ** 舌全体の筋肉を鍛える
- **カ** 舌後方の筋肉を鍛える ● **ラ** 舌全体の筋肉を鍛える

唾液腺マッサージ



- 唾液腺を刺激し、唾液を出しやすくする。
- 唾液には、口を潤す、汚れを押し流す、抗菌、咀嚼や嚥下、消化をしやすくする、などのよい効果がいっぱいです。