

# 嚥下(飲み込み)障害予防エクササイズ

愛生館 小林記念病院 外来診療科 リハビリ係  
岡 裕光 中島 康平

## 1. 座位姿勢

 空に向かって伸びるイメージで!

○ 良い例

- ① 背もたれから少し離す
- ② 股・膝関節 90°
- ③ 座骨に体重が乗っている
- ④ 足が床についている



## 2. 首のエクササイズ

① 首を左右に3秒ずつ傾ける

② 首をゆっくり左右に回す



## 3. 頭部挙上エクササイズ



☆ 難しい方は頭の挙上だけでもOK!

- ① 頭と肩甲骨を挙上し足の方を見る
- 15秒キープ!**



## 4. 骨盤起こしエクササイズ

① 椅子の上に足を伸ばしたまま骨盤を起こす

☆ 難しい方は足は椅子の下でもOK!



## 5.肩甲骨回しエクササイズ



- ①肩甲骨を大きく回す  
前後に10回ずつ!



×腕だけにならないように!

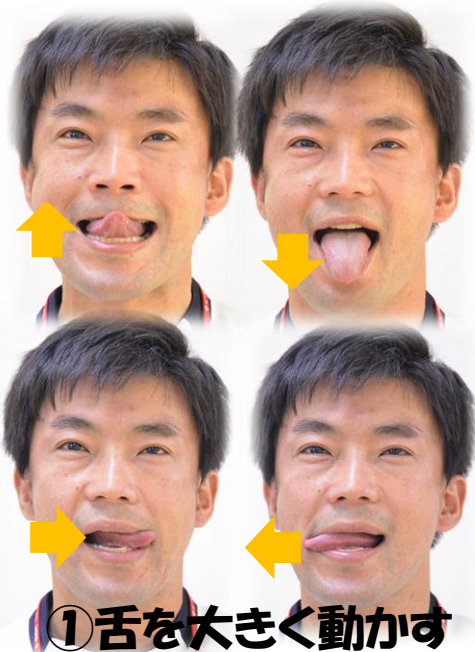
## 6.呼吸筋力エクササイズ



- ①拳を口に当てる
- ②深い呼吸を行う  
7秒



## 7.舌動かしエクササイズ



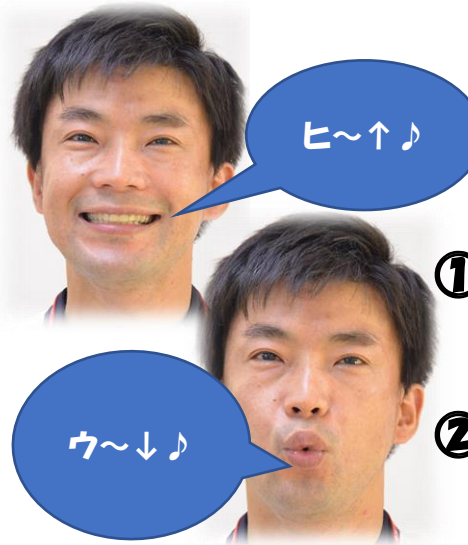
- ①舌を大きく動かす

## 8.呼吸筋ストレッチ



- ①両手を後ろで組む
- ②息を吸いながら  
両肩を前方に倒す  
胸を開じる  
イメージで!
- ③両手を後方へ  
伸ばす
- ④胸を張りながら  
ゆっくり息を吐く  
10回

## 9.開口エクササイズ



- ①高い声で  
「ヒ〜♪」
- ②低い声で  
「ウ〜♪」  
5秒ずつ