

ADL&IADL体操
vol.2

摂食嚥下体操



1 背筋のばし



背すじを伸ばす→丸めるを繰り返す、姿勢を正します

体幹の伸展

2 胸ひらき



肘を曲げたまま両腕を水平に保ち、後方へ動かして胸をひらきます

胸部の可動性の改善

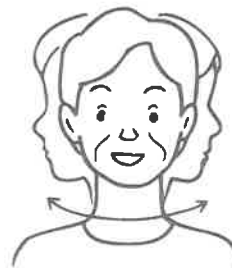
3 首の運動



頸を引き、首筋をまっすぐ伸ばすようにしてゆっくり下を向きます→まっすぐ前を向きます

・後頸部の筋のストレッチ
・首のアライメント(軸・位置関係)の改善

4 首の回旋



(良い姿勢に保ったままで) ゆっくりと首を左右に回旋します

・前頸部筋のリリース
・前頸部の可動性改善

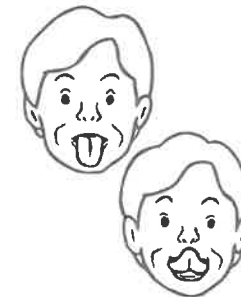
5 口の運動



口を大きく開く→唇をとがらせる動きを、大きくゆっくりとくり返します

口の可動性の改善

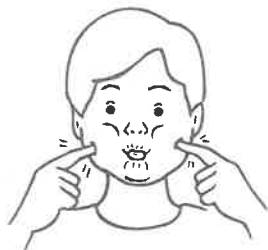
6 舌の運動



舌を出して上下左右に動かします

舌の可動性の改善

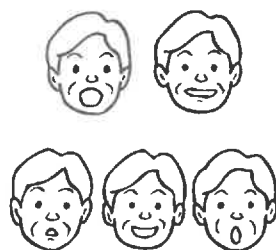
7 頬をふくらませ



頬をふくらませ、指で外からツツンとつつきます。このとき息が漏れないように口を強く閉じておきます

口輪筋の強化

8 ア・イ・ウ・エ・オ



「ア・イ・ウ・エ・オ」と大きくハッキリと区切りながら声を出します

・口蓋垂挙上促進
・呼吸筋の強化

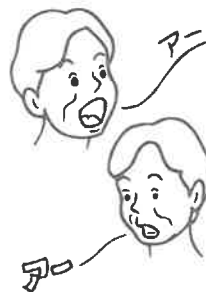
9 バタカ



「バ・タ・カ」と大きくハッキリとくり返します。徐々に早くしていきます

口唇閉鎖、下の前上方突出、奥舌挙上の改善

10 ファルセット



「アー」と低い声と高い声(裏声)を交互に出します

喉頭挙上の促進

11 咳の練習



「ゴホン・ゴホン・ゴホン」と空咳を3回します

誤嚥時の排出能力改善

12 エイエイオー



みんなで声をそろえて「今日も楽しくごはんを食べるぞ、エイエイオー!」と言います

精神の活性化