

コロナに負けるな！家族でできる家トレ講座

皆さん、お食事を食べるときの姿勢は、正しいですか？

食事を食べる時の姿勢は、誤嚥予防に効果的です。食べる前の口腔体操や姿勢を見直すだけで、食事を食べたときのムセ込みを減らすことができます。

食事を摂るときの理想的な姿勢

よく嚙んでから飲み込むときは、少し顎を引きましょう。



背中まっすぐに保ちます。背もたれが安定しない場合は、クッションを利用しましょう。

食事の時間は20～30分を目安にしましょう。厚生労働省は、ひとくち30回以上嚙むことを勧めています。よく嚙んで食べましょう。

足が床から浮くときは、足台を利用して両足を地面につけましょう。

口腔体操



口の中に空気を入れて左右に空気を動かします。頬をまんべんなく動かしましょう。

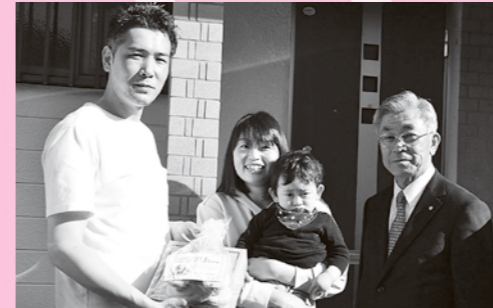


舌を出して唇をなめるようにぐるりと回します。慣れてきたら逆回しも行いましょう。

他にも、「パタカラ」や「あいうべー」と口を大きく開けて発音し、口全体を動かしましょう。

園地域包括支援センター ☎292-5505

1歳のお誕生日プレゼント(4月生まれ)



宮永 桜永くん



久米谷 心美ちゃん・希美ちゃん



堺澤 桃華ちゃん



小野 関瑛大くん



松岡 蒼大くん



森田 愛ちゃん



深田 泰誠くん



石澤 信政くん



浅田 慈くん