

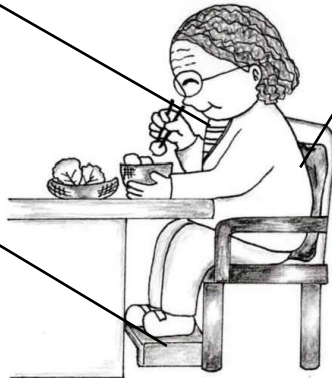
コロナに負けるな 家族でできる家トレ講座

皆さん、お食事を食べるときの姿勢は、正しいですか？食べる時の姿勢や口腔体操を見直すだけで、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

よく噛んでから飲み込むときは、少し顎を引きましょう。

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。



背中是一直に保ちます。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回以上噛むことを勧めています。よく噛んで食べましょう。

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、口全体を動かしてほぐしましょう。

お問い合わせ：地域包括支援センター TEL：292-5505