

# やってみよう！簡単にできる運動

No. 4

※回数は決めずに、「少しきつくなってきた」と感じるまでやってみましょう！

## 横足上げ

- ① 両足を揃えて横向きに寝る。体の上の方にある手で地面を支えると楽になります。
- ② 上の方にある足を天井に近づけるように上げていく。ゆっくりとおろして①の体勢に戻る。



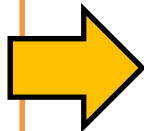
鍛えている所：お尻の横

効果：歩く時に片足で立つ手助けをしてくれる筋肉。歩行は片足立ちの連続なので、とても大切なトレーニングです！！！！

(無理はせずにできる高さまで上げていきましょう！)

## ポイント！

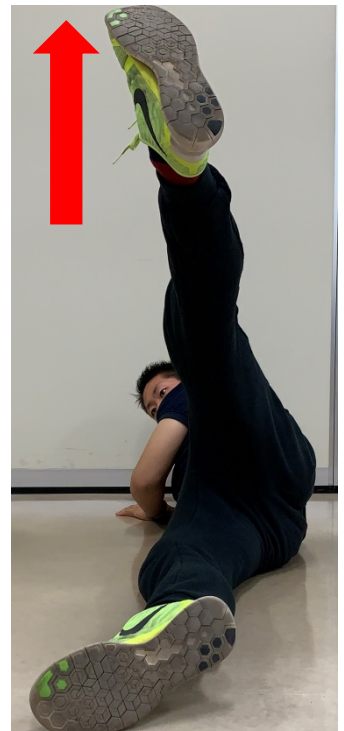
- つま先の向きが体の正面に向くようにしましょう！
- つま先が上を向いてしまうとお尻の横への効果が少なくなってしまう。



○



×



# おいしく食べるための秘訣は、食べる前の準備体操!!

食べるときの姿勢が悪く食べ物の通り道が適正に確保できないと、誤嚥の原因となります。食事しやすい姿勢は、咀嚼や飲み込む機能を維持し、食べながらにして、口からのどにかけてのリハビリテーションができています。

**食べる前の準備体操を忘れずに!!**

毎食前に1セット

意義/ 頸部の緊張をとり嚥下をスムーズにする

## a 深呼吸

(数回繰り返す)



## b 首を回す



## c 首を倒す



## d 肩を上げ下げする

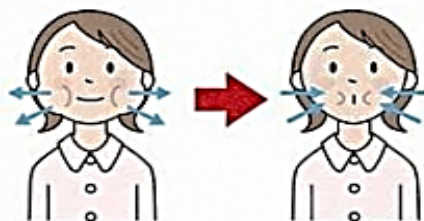


## e 両手をあげ、軽く背伸びする



## f 頬を膨らませたりすぼめたり

(2~3回繰り返す)



## g 舌で左右の口角を触れる

(2~3回繰り返す)



## h 息のどに当たるように強くすって止め、三つ数えて吐く



## i パパパ ララララ カカカカと ゆっくり 言う



## j 深呼吸

(数回繰り返す)



**良い姿勢 ゆっくり嚥んで 味わいましょう**

**夜寝る前は必ず 歯みがき 入れ歯の手入れ きれいな口で良い睡眠**