

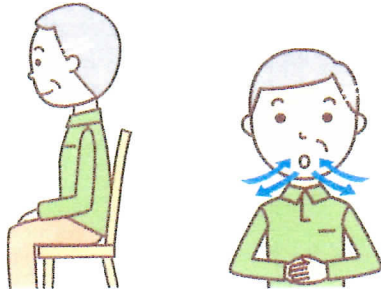
飲み込む力をアップし、
えんげ
嚥下障害を防ぐためのトレーニング!

ごっくん体操

食前に口や頬を動かすと、唾液が良く出て飲み込みやすく食べやすくなります。

1 姿勢と深呼吸

リラックスして深く腰かけましょう。
お腹に手をあててゆっくりと深呼吸します。



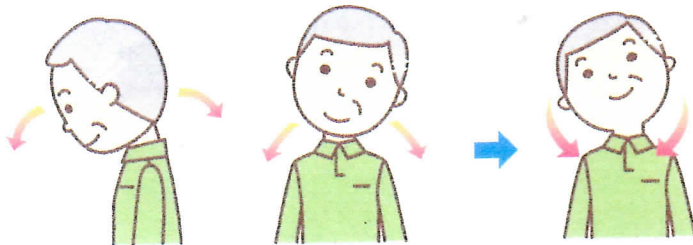
2 肩の体操

肩をゆっくり上げて、ストンと落とします。
そして、両手を頭の上にあげ、ゆっくりとおろします。
2回ずつやってみましょう。



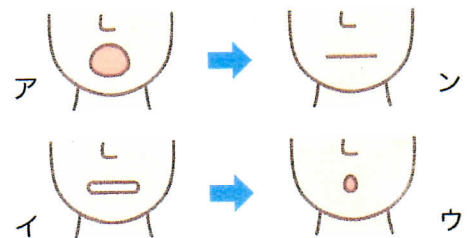
3 首の体操

首をゆっくり前後や左右に倒しましょう。
そして、ゆっくり大きく回旋しましょう。



4 口の体操

大きく口を明け「アー」閉じて「ンー」
と「イー」と「ウー」の口の形をします。



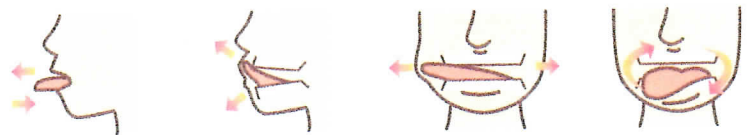
5 頬の体操

頬をふくらませたり、すぼめたり
しましょう。(アップアップ)



6 舌の運動

舌を前後や左右に動かしましょう。
舌の先で左右の頬の内側や唇の内側を2、3回押しましょう。
最後にグルリと頬と唇の内側を右回り・左回りに2周します。



7 発声練習

パタカラやララリリルルレレ
口口を繰り返しましょう。



パンダのたからもの
パタカラ・ラリルレ口

8 咳ばらい

胸を軽く押しながら、
エヘンと咳ばらいを
しましょう。



食前の習慣にすると、
高齢者に多い『窒息の
予防』にもなります。
では、いただきましょう。



参考資料：「ごっくんちよ」
ごっくん体操は、ごっくんちよ研究会
大石善也先生作を参考に作成しました。

ごっくんちよ でインターネット検索

