

嚙下発語体操

Part2

深呼吸

鼻から吸って
口から吐く×2セット



ピンナップ体操

深呼吸を3セット行いましょう

胸を張って深呼吸

頭の後ろで手を組んで深呼吸

胸を張って深呼吸



息を吸ってから
「アーーーー」5～10秒伸ばす

腹筋を意識して
「アッ・アッ・アッ・アッ・アッ」
5回×3セット



舌打ち

舌に力を入れて
5回×3セット



表情筋マッサージ

上へ

5秒×3セット



下へ

5秒×3セット



口をつまむ



側頭筋マッサージ

耳の上に手を当てて、
奥歯を噛みしめたときに
動くのが側頭筋!!
手を当てて、ゆっくり
円を描くように動かします。



空嚥下

30秒間にできるだけ
唾液を飲んでください



深呼吸

鼻から吸って

口から吐く

