

自宅でできる運動療法

状態に合わせた
理学療法

嚥下機能低下 → **A C D**

誤嚥、呼吸機能低下 → **A B**

口腔機能低下 → **A C**

肩こり、首こり → **A**

A 首の筋肉をほぐしましょう

①首を回す運動

首をゆっくりと大きく右回り、
左回りに**5回**ずつ回しましょう



②肩甲骨を動かす運動

両手をゆっくりと上下に
10回動かしましょう



③ももうらを伸ばす運動

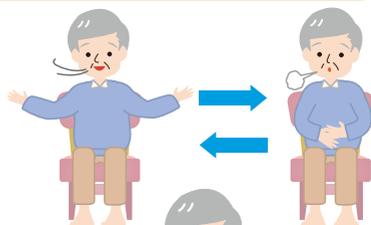
椅子に腰掛けて片足を前に出し、
30秒かけてお腹から前に倒して、
ももうらを伸ばしましょう



B 呼吸に必要な筋肉を鍛えましょう

①深呼吸

座って椅子の背もたれにもたれながら、
腕を広げて胸を開きながら
大きく10回深呼吸しましょう



②深く咳をする練習

大きく息を吸ってから、素早く強い咳をしましょう
※ハッハッハッという息をして痰を切る練習も有効です



C 舌の動きをよくしましょう

①パタカラ体操

「パ・タ・カ・ラ」と、明瞭に発音しながら
10回唇と舌を動かしましょう
できるだけ早くタ・タ・タと繰り返しましょう



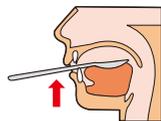
②舌の協調性運動

舌先でホッパタを左右に10回押しましょう



③舌の筋肉を強化する運動

「スプーン」などを用いて、舌を強く押しつける
運動を10回行い、舌圧を高めましょう



D 嚥下に必要な筋肉を鍛えましょう

①喉の筋肉を強化する運動

舌を出し、前歯で挟んだ状態で唾液を飲み込みましょう

②顎の筋肉を強化する運動

顎の下に指を入れ、顎を引き続けながら、
指で前方へ力を加える運動を3秒間、5回行いましょう

