

## 摂食・嚥下体操

今月のリハビリからのミニ通信は「食べるためのリハビリ」についてです。

加齢や脳血管障害などで、食事が摂りにくくなることを、摂食・嚥下（せつしょく・えんげ）障害と言います。今回は嚥下をしやすくする体操についてお話します。

食事の前にこの体操を行うことで、口や舌・頬などを動かす準備や、食べようという気持ちの準備ができて、咀嚼（そしゃく）や飲み込みにくさが軽減されることがあるので、試してみてください。なお、ご自分でできない動きは、無理の無い範囲でお手伝いしていただいても構いません。

※ 腰掛けた姿勢で行います。各運動、3回程度が目安です。



文献リより作成