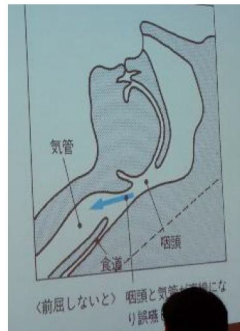


第6回大森医師会認知症予防カフェ 平成30年8月18日(土)

「誤嚥性肺炎にならないためのお口のケアと予防法」

仰臥位では食道に入らず
気管支に入ってしまう！

縁日で手に入る「ぴゅう
ぴゅう」は嚥下体操に、
とても効果的！！



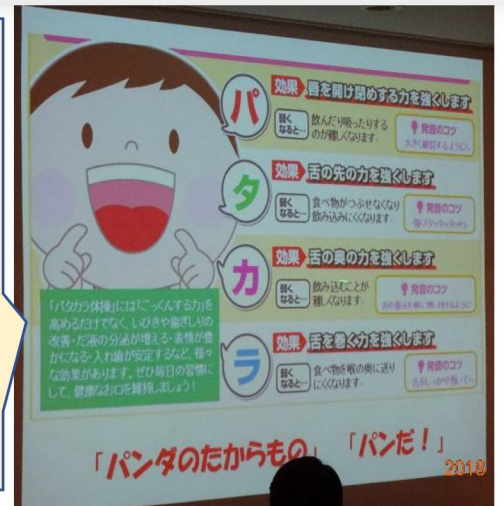
肩甲骨のマッサージも大事！



高級葡萄
ジュースの
おまけ付き



パタカラ体操は 簡単で有効な
自分で出来る体操！



えんげ
嚥下おでこ体操



嚥下おでこ体操



へそをのぞき込むようにあごを引き、おでこに
手根部を当てて、手とおでこで5秒間押し合う。
その時にのど仏にグッと力が入って上がって
るようにする。5～10回

2018 08 04