

～ * 安全な食事の話 * ～

食欲の秋ですね・・・みなさんは 楽しく・安全 に食事をしていますか？
最近よく「お茶を飲んでムセた」「ご飯が飲み込みにくくなった」という話を聞きます。
そこで今回は、安全に楽しく食事をするための準備のお話をしたいと思います。

<< 環境を整えよう >>

- ① 食事に集中できる環境作り・・・テレビを消す(新聞を読みながら危険です)
- ② 食べやすい安全な姿勢を確保する

正しい姿勢



悪い姿勢



<< 準備体操をしよう >>

肩→首→口の筋肉をリラックスさせて食事を飲み込みやすくする体操です



* 肩の運動



* 首の運動



* 口の運動



* 最後に深呼吸をしましょう

さあ～準備OK!



<クリニックからのお知らせ>

いつまでもお口から召し上がって頂くために、嚥下のリハビリも訪問でおこなっています。
気軽に相談してください。

