



## 1 肩の上げ下げ 4回



飲み込みの際の余計な緊張を予防

## 2 首回し



口と首の動きの協調運動を促す

## 3 ハイタッチ(3回)



体幹の回旋

## 4 うーいー(4回)



唇の筋肉を鍛え、食べこぼし予防

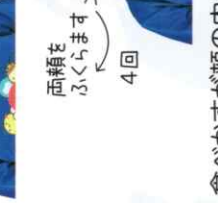
## 5 唾液腺マッサージ



唾液の分泌を促し、飲み込みをよくする

## 6 ハイタッチ(3回)(③と同じ)

## 7 頬の運動



食べかすが頬の内側や歯肉間に残らない息や水分がこぼれないトレーニング

## 8 舌の運動(各1回)



舌の動きが鈍るのを防ぐ舌と舌の骨に繋がる筋肉を鍛える

## 9 ハイタッチ(2回)(③と同じ)

## 10 ウェルカムポーズ



## 11 スマイルポーズ



## 12 ぱた・かから



食べ物を飲み込みやすくなる食べ物の塊を口の奥に運ぶ訓練

## 13 スマイルポーズ



## 14 深呼吸

