

## 誤嚥性肺炎予防 ごっくん筋の体操



誤嚥性肺炎予防のための体操を1つご紹介します。

「ごっくん」と飲み込む時、『舌骨上筋群』という、口を開く働きがある筋肉を使います。

この筋肉をしっかり使う体操です。

- ①両方の手のひらを顎の下にあて、上に向かって押し上げます。
- ②手のひらの力に抵抗するように、口を開け続けるように努力し、その状態を約5秒間キープします。