

誤嚥性肺炎予防 唇の体操



誤嚥性肺炎予防のための体操を1つご紹介します。

食べたり飲んだりする時には、唇を閉じる力がとても大切です。
唇の筋肉をしっかり使う体操です。

- ①スプーンなどを唇の前にあて、唇に向かって押します。
- ②スプーンなど押す力に抵抗するように、「うー」と発声しながら、唇を突き出し続けるように努力し、その状態を約5秒間キープします。