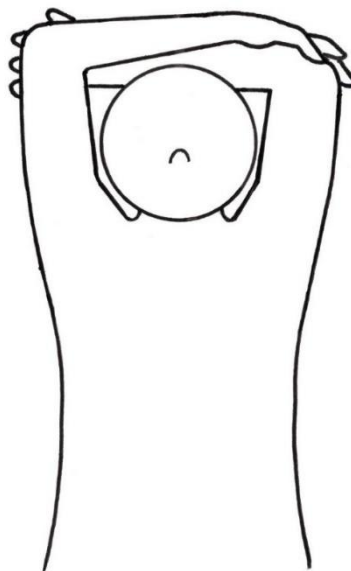
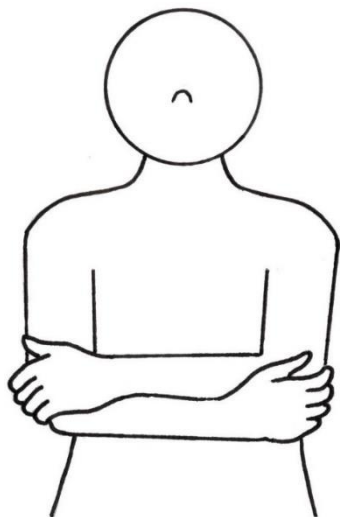


加寿多ねっとレターNo.12“呼吸活動を高めよう！”

肋骨と肋骨の間の筋肉を柔らかくして、もうひとつ、吹く力もつけて呼吸活動を高めましょう！
もし誤嚥した場合、せき込んで出そうとしますよね？その出す力も、呼吸活動のひとつです。
実は、呼吸活動を高めておくと、飲み込む力そのものもついてくると期待されているそうです。
そんないいことが身につくなら、やったほうがいいですよ！



*筋肉を柔らかくする

(回数などにはこだわらずに、ゆっくりと繰り返し動かしてみてください)

**肘に手を添えて→ ゆっくり
息を吸いながら手をあげます
→ 息を吐きながら下に戻し
ます→ (繰り返します)**

*肩に痛みのある方は、無理のない範囲で動かしましょう。

お祭りのときに売っていた“吹き戻し”で呼吸活動が向上します。

“吹き戻し”、今ではトレーニング用として、吹く力ごとに色分けされた商品も出ています。

私のお勧めは

“いつでもどこでもできる方法！手笛”

(急に勢いよく吹かずに、はじめは軽く吹いてみます)

体の準備ができたなら、

強く吹いてみましょう！

“手笛”で音色を楽しめる！なんていうことができれば、また楽しいですね～！



***筋肉を柔らかくする** 戸原 玄先生(東京医科歯科大学摂食嚥下リハビリテーション学分野 教授)資料より

***手笛** 文京区フレイルトレーナー NPO 法人地域ネットワークとらいあんぐる代表 大和田裕美(モーリン)作
戸原 玄先生(東京医科歯科大学摂食嚥下リハビリテーション学分野 教授)監修

イラスト・のりちゃん