



うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより
*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 6 (嚥下体操のすすめ)

【発行】
令和4年度地域食生活対策推進協議会
【事務局】
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課
☎(046)882-6811

いつまでも、おいしく楽しく！

- 誤嚥予防として最も重要なことは、生活習慣病予防・重症化予防や栄養状態を良好に保つことで、「飲み込む力」を維持することです。
- 次に、今ある機能を最大限に引き出すことも重要です。
食事前(毎回)の嚥下体操で、「食べる準備」を行いましょう。

嚥下体操をやってみよう～食事前の準備運動～

- 上体の体操
上半身を、左右にゆっくり倒し、身体をほぐしましょう。

- 頬の体操
※感染症流行時は、マスクをしたまま行いましょう。
頬をふくらませたり、すぼめたりします。
(2～3回繰り返す。)

マスクの
中で！



- 舌の体操
※感染症流行時は、マスクを外しても声を出さないようにしましょう。
大きく口を開いて、舌を出したり、ひっこめたり、
左右に動かします。
上下の歯を奥歯から順に舐めるように舌を動かします。

声は
出さずに



- 発声練習
※感染症流行時は、マスクをしたまま行いましょう。
「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」または、
「パ・タ・カ・ラ」と発声します。
はじめはゆっくり5～6回、次に早く5～6回繰り返します。
大きく口を開けて、はっきりと発音することがポイントです。

マスクの
中で！



こちらもおすすめ！

- 神奈川県公式ウェブサイト 健口体操の動画等
(<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/s001/kenkoutaisou.html>)
- 三浦市公式ウェブサイト みうら健口体操 (写真付き！)
(<https://www.city.miura.kanagawa.jp/material/files/group/34/kenkoutaisou.pdf>)