

飲み込みの機能を維持しよう！

飲み込みの機能を維持するための体操はいくつかあります。今回は先日の研修会でも紹介し、訪問リハビリで実際に行っているオススメの体操をご紹介します。正しい方法で行う事で、すぐに効果があらわれる方もいます。

頭部挙上練習

飲み込みに関わる首の周りの筋肉を鍛える運動

＜方法＞仰向けになり、足の親指を見るように頭を持ち上げる

重要!

息を止めない



ポイント

肩がベッドから浮かないようにする

初めは1回5秒を目安に、休憩をしながら3回程度実施



- ・頸椎症など首の疾患の方は実施できません
- ・血圧や脈が変動しやすい方は、血圧や脈の大きな上昇がある場合は中止しましょう

秒数や回数を
少しずつ
増やしていきましょう

🌸 研修会を開催しました 🌸

10月12日に、地域リハビリテーション研修会を開催しました。今回は『日常生活動作につながる体操～嚥下・トイレ・入浴動作を中心に～』をテーマとして、実際に体操を行いました。多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。



★ ご報告とお礼 ★

前職員の天野賢一が、『災害時避難意思の調査報告』を行い、岩手県理学療法士学会にて、大会奨励賞を受賞しました。ご協力いただきました利用者様や居宅の皆様にご挨拶申し上げます。ありがとうございました。

