



## ごえん 誤嚥を防ぐ！体操と姿勢

食べる前に

### お口の体操

口の筋肉や舌の動きが弱まると飲み込む力が低下します。  
パタカラ体操を取り入れて、口や舌の動きを鍛えましょう！

Point!

ゆっくり！  
はっきり！



効果

食べこぼし予防

食べ物を押しつぶす

食べ物を喉の奥へ運ぶ

舌の動きアップ



### よく噛めて飲み込みやすい姿勢を確認！

- ◎ 背筋を伸ばす
- ◎ 足裏はしっかり床につける
- ◎ 飲み込む時は、あごを少し引く
- ◎ 口に入れるときは舌と平行に



おしゃべりや水分補給、よく噛むことで  
唾液の分泌を促し、誤嚥を防ぎましょう！



執筆担当：田中直子（管理栄養士）

中島瑠美（管理栄養士・宇都宮市在住）

遊佐貴和子（管理栄養士・宇都宮市在住）

## 腰痛予防！体幹エクササイズ

今回は腰痛予防に効果的な体幹エクササイズをご紹介します。①～②を交互に繰り返して10回くらい行います。



- ① 仰向けになり、膝を曲げ、  
両手を腰の下に入れます。



Point!

体を起こすのではなく、  
おへそを  
覗きこみましょう。

- ② 手に軽く圧力がかかる状態で、頭を持ち上げます。  
2秒間キープ！ゆっくり戻しましょう。

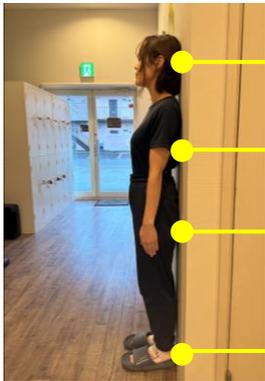
執筆担当：山内 裕詞

# 正しい姿勢で背中痛みを予防しよう！



「年を取ってから感じる体の痛みランキング」の5位「背中痛」。  
姿勢が悪い状態だと背中筋肉が常に使われてしまい固くなります。  
これらの運動で自分の姿勢をチェックし、背中筋肉の血流を良くしていきましょう。

## ①壁を使った姿勢確認



後頭部

背中

おしり

かかと

全部同時に壁についたらOK！

## ②肩甲骨引き寄せ運動



腕を後ろに組んで  
肩甲骨を引き寄せます。

5回×3セット

## ③左右ひねり運動



腕を前に出し  
ゆっくりと左右にひねります。

左右 5回×3セット

執筆担当：山内 英嗣

# 8月のセルウェル宇都宮

## 要介護の方の受け入れ開始！



これまで事業対象者・要支援の方のみ対象でしたが、  
8月より要介護の方のお受け入れも開始いたしました。  
より多くの方が健康で楽しい日々を送っていただける  
ように、頑張っております！

無料体験のご予約

セルウェル宇都宮は  
**転倒防止と認知機能の  
向上**を目的としています。  
県内初となるトレーニング機器を導入し、  
筋力の維持・向上をはかる体操、さらに**脳・神経・筋肉  
の全てに対して働きかける運動**を提供しています。  
みなさんの「**できるって楽しい！**」という感覚を  
呼び起こし、アクティブに過ごせるようサポートします。



左から

**機能訓練指導員**

青木 晴奈（柔道整復師）

**管理者**

山内 裕詞

**生活相談員**

井芹 有佐（社会福祉士）



# TEL. 028-678-2505

（栃木県宇都宮市下栗1-10 -2）

「無料体験希望です」とお伝えください。ご家族の方も一緒に見学できます。

▲セルウェルのHPはこちら

