

患者様に寄り添う

リハビリテーション

健康講座



こんな症状ありませんか？

- ✓ むせやすい
- ✓ 咳や痰が増えた

- ✓ 食欲がない
- ✓ 食べることが疲れる



摂食・嚥下障害かもしれません

摂食嚥下障害とは、食べるという一連の動作の中で不具合が起き、上手く食べられない状態のことを言います。摂食嚥下障害があると、誤嚥（食べ物が気道に入ること）をする可能性があります。

主な原因は？

- 脳卒中などの脳血管疾患
- 口、喉（のど）の疾患
- 老化などによる筋力の低下 など

予防 しよう！ 嚥下体操

毎日できる
簡単な体操です。

1まず姿勢を整える

- ・椅子に深く座る
- ・背筋を伸ばす

- ・両足をしっかりと地面に着ける



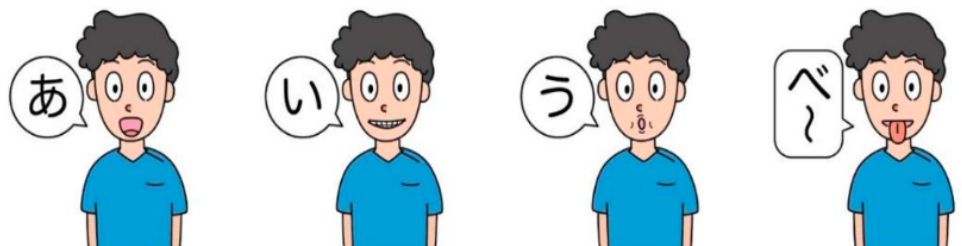
2くびの運動（首まわし）

ゆっくり
大きく動かす



3くちの運動（あいうべ体操）

くちの運動は5~10回行います。大きくしっかり動かしましょう。



皆様へ

病気やけが、手術後の患者様に対し、「理学療法」「作業療法」「言語療法」を提供しています。主治医またはリハビリテーション科までお気軽にお問い合わせください。

