

今月のさがあお豆知識

No.43

『食ベトレ体操』で喉を鍛えよう！

(食ベトレ=美味しく食べる為のトレーニング)

～あなたは30秒で3回、唾液を飲み込むことができますか？～

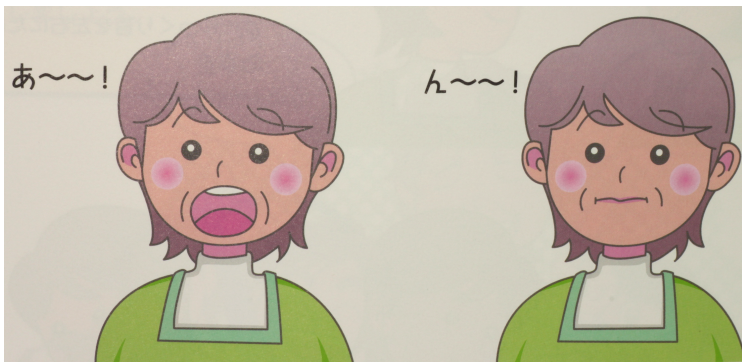
食べ物や飲み物を飲み込む力は人それぞれです。

しかし日々筋肉を使っていないと、誤って気管に飲食物が入ってしまい、肺に炎症が起こる「誤嚥性肺炎」になりやすくなってしまいます。飲み込む力の低下が起こる前から予防し、健康に美味しく食事をしましょう！

口と喉を鍛え、いつまでも美味しく、楽しく、食事を取っていただきたい。

食ベトレ体操をご紹介します！

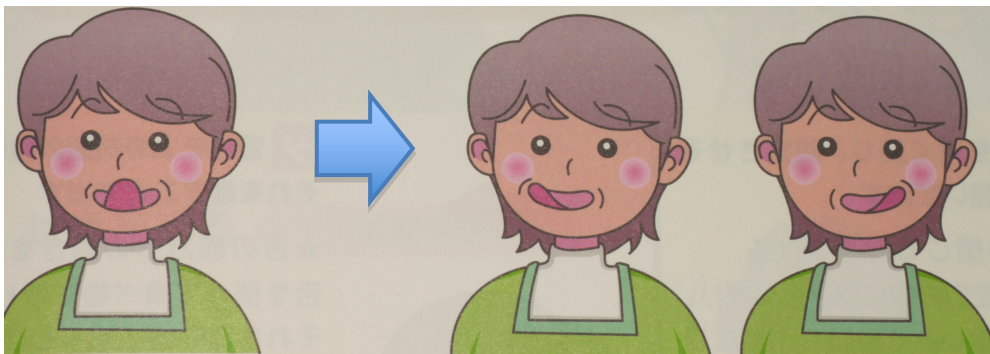
3つの体操に Let`s try！



① ゆっくりと大きく口を開け、閉じる時は口の中で舌を上あごに押しつけ、口の両端に力を入れます。



② お口大きく開け、舌を「べーっ」と顎に向かってできるだけ長く出しましょう。



③ 上唇をなめます。さらに両端も舐めます。

テレビを見ている時やお風呂に浸かりながら、「～ながら体操」がオススメです！
毎日続けることでほうれい線が薄くなるメリットも(^o^)♪