

ごえん

誤嚥にナラん！ 体操

「全身運動を通じた誤嚥予防と身体機能の向上のための体操」

高齢者に多い
ごえん
“誤嚥性肺炎の予防”を
目的とする体操です。



毎日5分、
ご自宅の他、
お友達や仲間と
気軽にチャレンジ
してみましょう！

全身を使って、
“飲み込む力”を保ち、“むせる力”を高め、
ごえん
“誤嚥しにくい体”を
つくるだけでなく、
“全身のバランス機能や筋力”も
同時に高め、
“転びにくい体”も
つくりまます。

