

# 嚥下体操確認表

表にチェックしながら  
毎日の習慣にいきましょう。



月日	曜日	1日3回(1~2分/回)	チェック	1日1回(各5~10分/回)	チェック
/	月	食べる前の準備運動	/	嚥下おでこ体操	
		朝		発声訓練	
		昼		ペットボトルブローイング	
		晩		アクティブサイクル呼吸法	
/	火	食べる前の準備運動	/	嚥下おでこ体操	
		朝		発声訓練	
		昼		ペットボトルブローイング	
		晩		アクティブサイクル呼吸法	
/	水	食べる前の準備運動	/	嚥下おでこ体操	
		朝		発声訓練	
		昼		ペットボトルブローイング	
		晩		アクティブサイクル呼吸法	
/	木	食べる前の準備運動	/	嚥下おでこ体操	
		朝		発声訓練	
		昼		ペットボトルブローイング	
		晩		アクティブサイクル呼吸法	
/	金	食べる前の準備運動	/	嚥下おでこ体操	
		朝		発声訓練	
		昼		ペットボトルブローイング	
		晩		アクティブサイクル呼吸法	
/	土	食べる前の準備運動	/	嚥下おでこ体操	
		朝		発声訓練	
		昼		ペットボトルブローイング	
		晩		アクティブサイクル呼吸法	
/	日	食べる前の準備運動	/	嚥下おでこ体操	
		朝		発声訓練	
		昼		ペットボトルブローイング	
		晩		アクティブサイクル呼吸法	