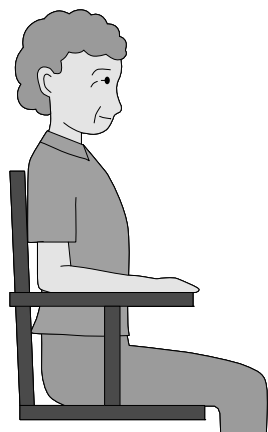


嚥下体操

・姿勢



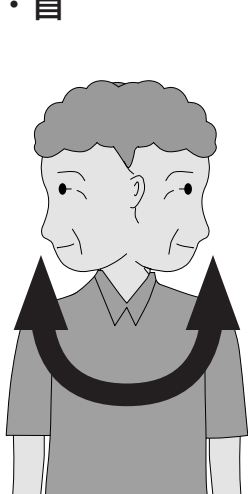
首と背中を真っすぐにする

・ブローイング



できるだけ長く息を吐く
負荷は水の量で調節する

・首



右向き・左向き



右へ・左へ



前へ・後ろへ