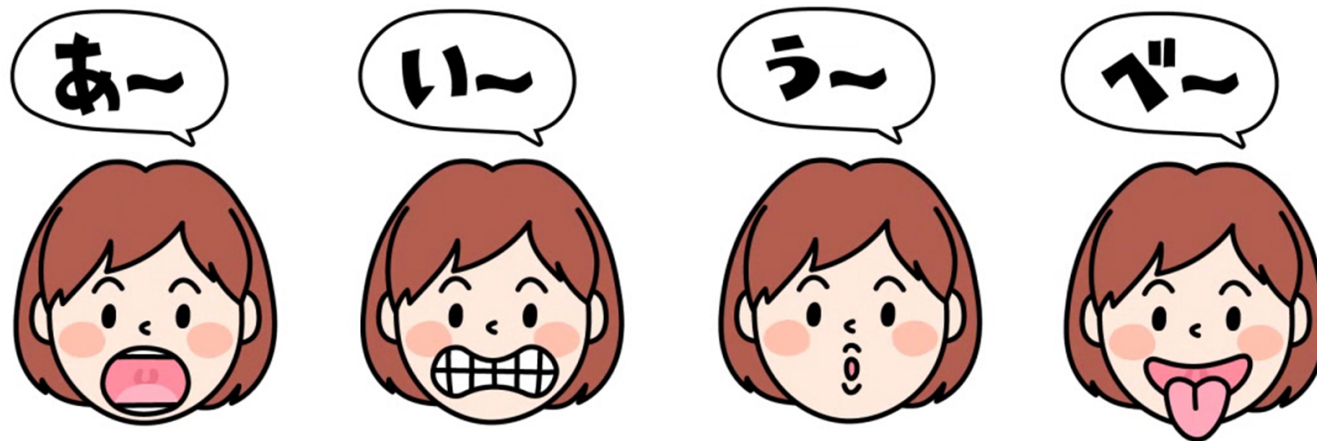


# F o c u s

ーフォーカスー

## 誤嚥 について



5セット

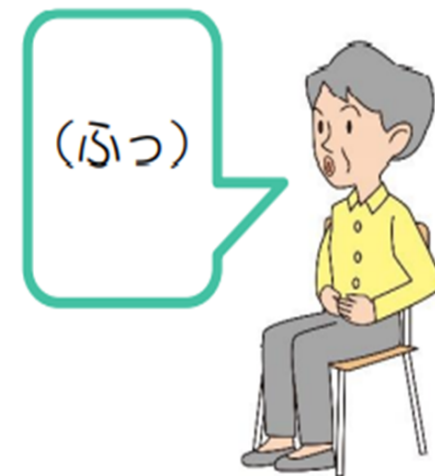
★大きく口を  
動かしましょう

①深呼吸



お腹に手を当てて  
鼻から大きく息を吸い、  
口からゆっくりと吐く

②強く息を吐く



お腹力を入れ、  
強く息を吐きます

★各10回ずつ