



飲み込み力と呼吸力アップ!

「10分間早歩き」

1

姿勢を正して
胸を張る



耳、肩、足の付け根の骨、
外くるぶしが
一直線上になるように
まっすぐに立つ。



2

大きく前に
踏み出す



片足を大きく踏み出し、
かかとから着地する。

3

前足に
重心を移す。



少し息が上がる
ペースで!

前の足に重心を移し、
後ろの足の指先で地面を蹴り
出し、体を前に押し出す。
左右交互に、大きく歩く。

Q: 水は顔を上に
向けて飲む?

A: 軽くおじぎを
するように飲む

顔を
上に向けて飲む



顔を上に上げて飲むと
思いがけないタイミングで
水が気管に入ることも。
爽快に見えるが、
気管に入りやすいので NG



おじぎをするように飲む



グラスなどから口に含み、
少しうつむいて飲み込むのが正解。
口に含むのと飲み込むのを分けると
誤嚥が防げる。

基本はボトルやジョッキ
ではなく、適度な大きさの
グラスに移して口に運び、
一度口に含んでから
飲み込みます。

