

การบริหารใบหน้าและช่องปากสำหรับผู้สูงอายุ

(เพื่อกระตุ้นน้ำลายและทำให้กลืนอาหารได้ดีขึ้น)

1

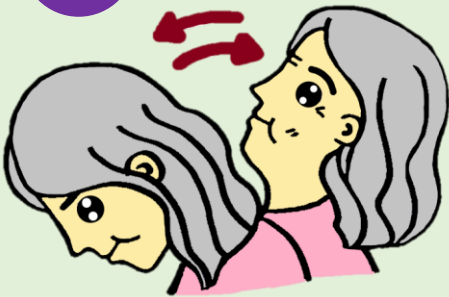


การหายใจ 3 ครั้ง

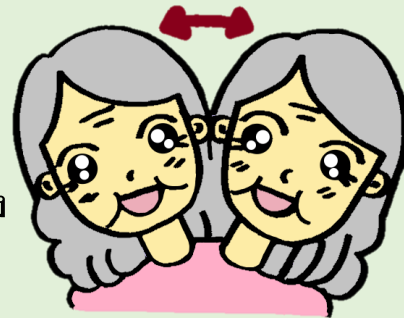
หายใจเข้าออกลึกๆ โดยหายใจเข้าทางจมูก
หายใจออกทางปาก ทำซ้ำกัน 5 ครั้ง

2

การบริหารกล้ามเนื้อคอ ทำซ้ำกัน 5 ครั้ง

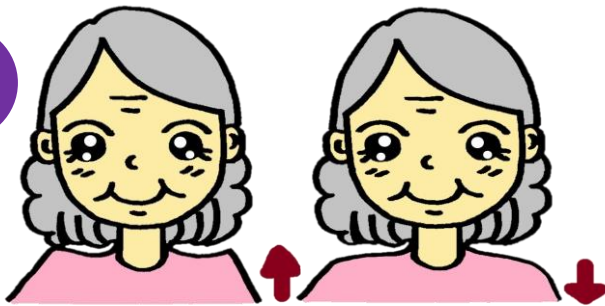


ก้มศีรษะไปข้างหน้า
แล้วเงยหน้าไปข้างหลัง



เอียงศีรษะไปทาง
ด้านซ้ายและขวา

3



การบริหารกล้ามเนื้อไหล่

ยกไหล่ขึ้นแล้วปล่อยตามสบายทำซ้ำกัน 5 ครั้ง

4

การบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า ทำซ้ำ 5 ครั้ง



สูดลมหายใจให้เต็มปอด



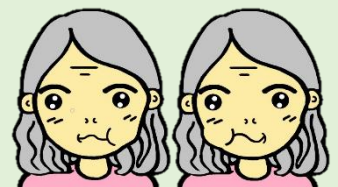
เหยียดริมฝีปากออกไป
ด้านข้างให้กว้างที่สุด



ขยับแก้มให้สูง หลับตาให้
สนิท



อ้าปากกว้าง ลืมตากว้าง



ปิดปากให้สนิท ปองแก้ม
ขยับปากไปทางซ้ายและขวา

5 การบริหารกล้ามเนื้อลิ้น ทำซ้ำ 5 ครั้ง

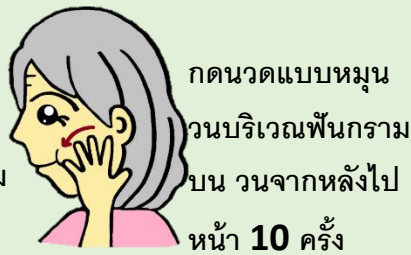
แบบอ้าปาก



แบบปิดปาก



6 การกระตุ้นต่อมน้ำลาย



7



หายใจเข้า - ออก

หายใจเข้าทางจมูก หายใจออกทางปาก (5 ครั้ง)

ควรฝึกบริหารอย่างน้อย 6 สัปดาห์

Reference: Sugiyama, T., Ohkubo, M., Honda, Y., Tasaka, A., Nagasawa, K., Ishida, R., & Sakurai, K. (2013). Effect of swallowing exercises in independent elderly. Bull Tokyo Dent Coll, 54(2), 109-115.