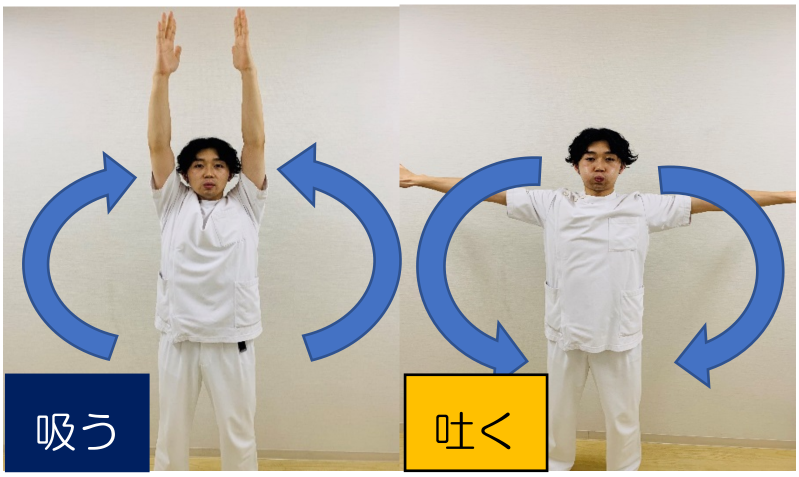
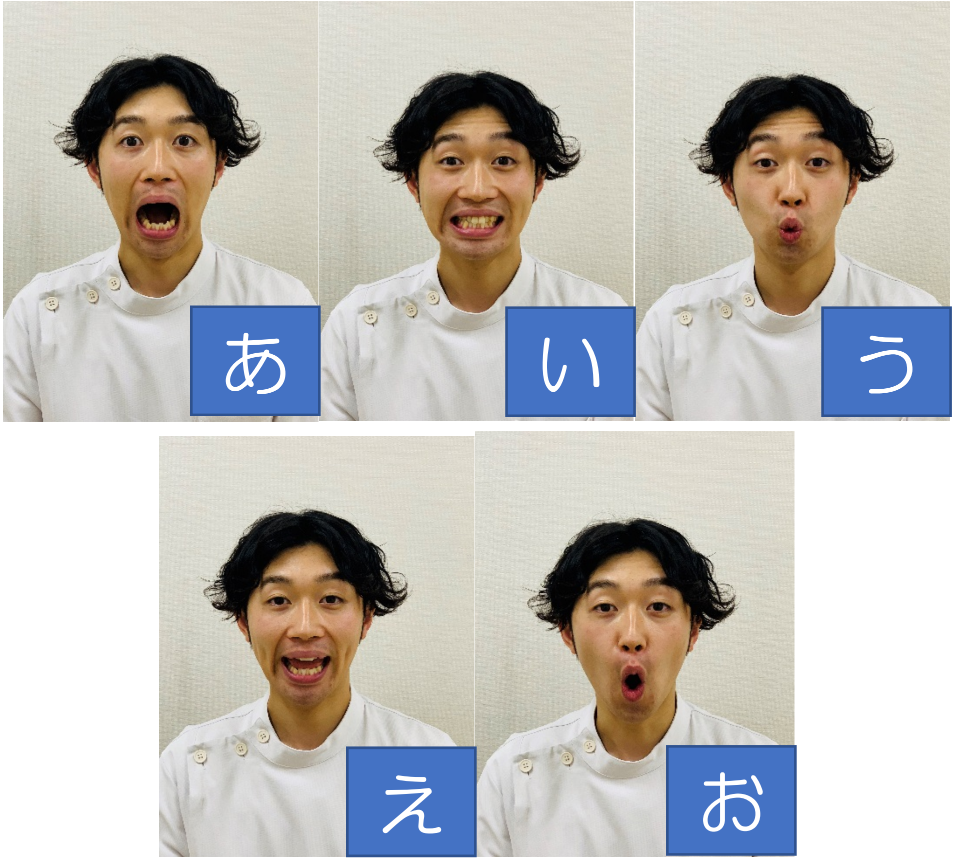
5.息切れ・飲み込みの回

①深呼吸（3 回）



②ハッフィング（深呼吸２回行い１回実施×3）
手を小さく広げ深呼吸を２回実施、３回目の吐く時に「ハッ」と声をだし吐く

③頬の運動（頬に空気を溜めて膨らませる→へこませる　５回）

④口の運動（「あ」、「い」、「う」、「え」、「お」をゆっくり１音５秒くらいで大きな声で３回）