

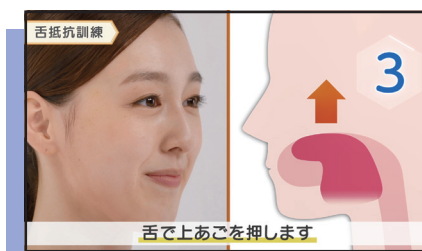
2022年
1月

FREE DAM HD FREE DAM

Let's 機能訓練 おすすめプログラム
Let's 機能訓練 口腔

QLC システム 明日の事業を創造する株式会社

QLCシステム社監修のもと、咀嚼・嚥下・呼吸を強化するトレーニングをご用意いたしました。
わかりやすい動きと説明になっておりますので、口腔機能の向上に期待が持てます。



No.	タイトル	時間
1	咀嚼 基本編	25分41秒
2	咀嚼 応用編	23分24秒
3	嚥下 基本編	19分26秒
4	嚥下 応用編	23分15秒
5	呼吸 基本編	21分37秒
6	呼吸 応用編	21分52秒

※各タイトルの内容は、[おすすめプログラム（口腔）詳細へ](#)



機能訓練

対象者

要介護1～5

2022年
1月

FREE DAM HD FREE DAM

Let's 機能訓練 おすすめプログラム
Let's 機能訓練 口腔

QLC システム 株式 会社

咀嚼機能を強化するトレーニングです。

座位

首、肩のトレーニングから、頬、唾液腺、舌、唇、パタカラ発音といったトレーニングで口周り全体を強化しましょう。

No.1 咀嚼 基本編 合計:25分41秒 (連続再生)



選曲番号	タイトル	時間
7933-42	咀嚼 基本編	0分37秒
7933-47	深呼吸1	1分30秒
7933-49	首の回旋運動	2分 0秒
7933-50	肩の運動1	1分33秒
7933-53	頬の運動	3分41秒
7933-52	唾液腺マッサージ	4分14秒
7933-54	舌の運動1	3分09秒
7933-56	唇の運動	2分17秒
7933-55	パタカラ発音練習	5分20秒
7933-48	深呼吸2	1分20秒

No.2 咀嚼 応用編 合計:23分24秒 (連続再生)



選曲番号	タイトル	時間
7933-41	咀嚼 応用編	0分37秒
7933-47	深呼吸1	1分30秒
7933-49	首の回旋運動	2分 0秒
7933-50	肩の運動1	1分33秒
7933-52	唾液腺マッサージ	4分14秒
7933-53	頬の運動	3分41秒
7933-54	舌の運動1	3分09秒
7933-55	パタカラ発音練習	5分20秒
7933-48	深呼吸2	1分20秒
7933-41	咀嚼 応用編	0分37秒

進行プログラム
から選ぶ

おすすめ
プログラム

機能訓練

対象者

要介護1～5

2022年
1月

FREE DAM HD FREE DAM

Let's 機能訓練 おすすめプログラム
Let's 機能訓練

口腔→嚥下

QLC システム 株式 会社

嚥下機能を強化するトレーニングです。

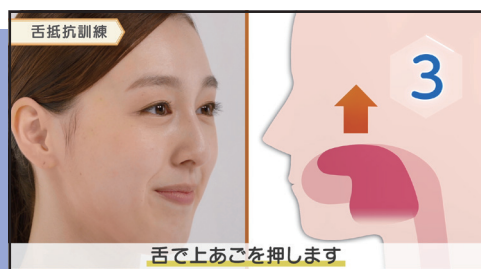
座位

首、肩の運動から、舌、開口のトレーニング、
おでこやあご引きの体操で飲み込む力を強化しましょう。

No.3

嚥下 基本編

合計:19分26秒 (連続再生)



選曲番号	タイトル	時間
7933-44	嚥下 基本編	0分41秒
7933-47	深呼吸1	1分30秒
7933-49	首の回旋運動	2分 0秒
7933-51	肩の運動2	2分36秒
7933-57	舌の運動2	1分15秒
7933-59	舌抵抗訓練2	1分38秒
7933-61	発声訓練 1	2分05秒
7933-62	プッシング	1分29秒
7933-63	息こらえ嚥下	2分27秒
7933-64	開口訓練	1分48秒

No.4

嚥下 応用編

合計:23分15秒 (連続再生)



選曲番号	タイトル	時間
7933-43	嚥下 応用編	0分41秒
7933-47	深呼吸1	1分30秒
7933-49	首の回旋運動	2分 0秒
7933-51	肩の運動2	2分36秒
7933-57	舌の運動2	1分15秒
7933-58	舌抵抗訓練1	1分57秒
7933-60	舌突出嚥下	2分14秒
7933-62	プッシング	1分29秒
7933-63	息こらえ嚥下	2分27秒
7933-64	開口訓練	1分48秒

進行プログラム
から選ぶ

おすすめ
プログラム

機能訓練

対象者

要介護1～5

2022年
1月

FREE DAM HD FREE DAM

Let's 機能訓練 おすすめプログラム
Let's 機能訓練

口腔→呼吸

QLC システム 株式 会社

呼吸機能を強化するトレーニングです。

座位

首、肩、手、胸の運動から、肋間筋のストレッチ
足踏み運動、咳嗽トレーニング等で強化しましょう。

No.5

呼吸 基本編

合計:21分37秒 (連続再生)



選曲番号	タイトル	時間
7933-46	呼吸 基本編	0分40秒
7933-47	深呼吸1	1分30秒
7933-49	首の回旋運動	2分 0秒
7933-51	肩の運動2	2分36秒
7933-69	手の運動2	0分55秒
7933-70	胸の運動	2分26秒
7933-71	シルベスター	2分15秒
7933-73	足踏み運動	1分32秒
7933-74	ハッフィング	1分28秒
7933-75	咳嗽訓練	1分16秒

No.6

呼吸 応用編

合計:21分52秒 (連続再生)



選曲番号	タイトル	時間
7933-45	呼吸 応用編	0分40秒
7933-47	深呼吸1	1分30秒
7933-49	首の回旋運動	2分 0秒
7933-51	肩の運動2	2分36秒
7933-68	手の運動1	1分44秒
7933-70	胸の運動	2分26秒
7933-71	シルベスター	2分15秒
7933-72	肋間筋ストレッチ	2分37秒
7933-73	足踏み運動	1分32秒
7933-74	ハッフィング	1分28秒

進行プログラム
から選ぶ

おすすめ
プログラム

機能訓練

対象者

要介護1～5