

術前嚥下訓練

- 腹式呼吸 10回
- 腹式呼吸から息こらえ 10回
- 息こらえ嚥下（Super supraglottic swallow）
朝20回、昼20回、夕20回

大きく息を吸って、しっかり息を止めて、
唾液を嚥下し、勢いよく息を吐く。

毎日実行できているか、チェックシートで確認する。