

胃X線検査前の 準備体操

検査を
待っている間に

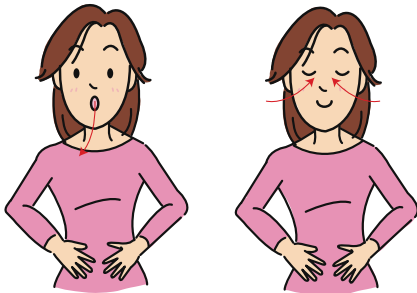
リラックス!
リラックス!

この体操は、バリウム製剤をスムーズに飲んで頂くために、のど周辺の筋肉と気分をリラックスさせる効果があります。

検査を待っている間に、ほんの2~3分、さあ嚙下の準備体操をはじめましょう。

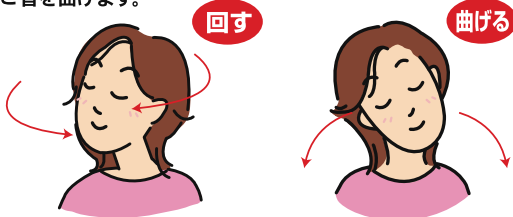
1 ゆったりと腰かけて深呼吸をします。(数回)

吐く時はお腹がへこみ、吸う時はお腹が膨らむようにゆっくり深呼吸をします(腹式呼吸)。



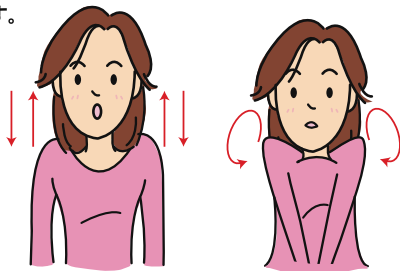
2 首をゆっくりとまわします。

右に1回、左に1回まわしたら、前後に1回、左右に1回ずつゆっくりと首を曲げます。



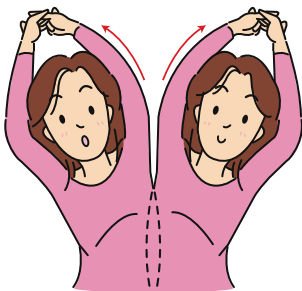
3 肩の運動です。

両肩をすぼめて、すっと力を抜きます(2~3回)。次にゆっくりと肩を回します。

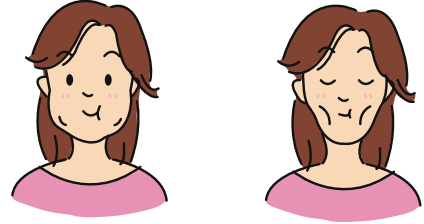


4 両手を上に挙げて背筋をのばします。

手を挙げたまま軽く前後左右に身体を傾けます。

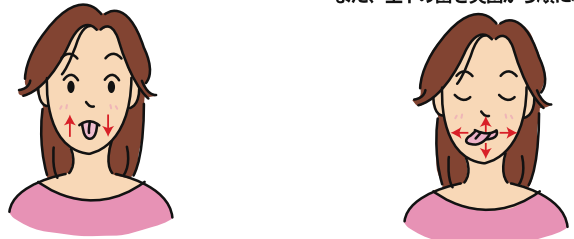


5 口を閉じたまま、ほっぺたを膨らませたりへこませたりします。(2~3回)



6 口を大きく開いて舌を出したり引っ込めたりします。舌で唇のまわりを上下、左右となめます。(各2~3回)

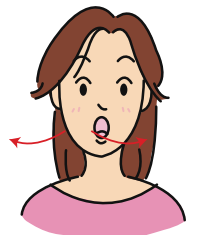
また、上下の歯を奥歯から順になめます。



7 パパパ、タタタ、カカカとゆっくり発音します。



8 息を大きく吸って止めます。そのまま3つ数えて力強く吐きます。



9 額に手を当てて抵抗を加え、おへそを覗き込むように強く下を向くようにします。

- 1~5まで数を唱えながら、それに合わせて反復して下を向くように力を入れてください。
- ゆっくり5つ数えながら持続(6~7秒)して1回行ってください。



10 はじめに行った深呼吸を行って終わりです。ゴクンと唾液を飲んでのどの動きを確かめてから検査にのぞみましょう。