

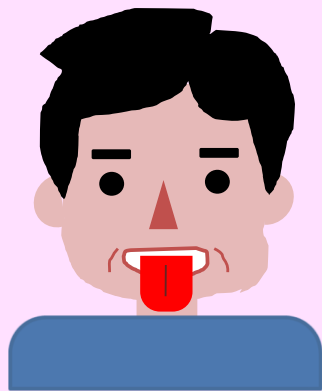
# 健康体操～舌・喉編～

舌・喉は、呼吸や摂食、発声と深く関わっています。加齢や病気による舌・喉の筋力の低下を防ぐために簡単に行える体操をご紹介します。

## 舌の体操 (舌の動きの改善・舌の筋力の強化)

### ～その1～

①口を開けた状態で舌をできるだけ前方に伸ばし 1 秒間キープする



②口を開けた状態で舌を戻して 1 秒間キープする



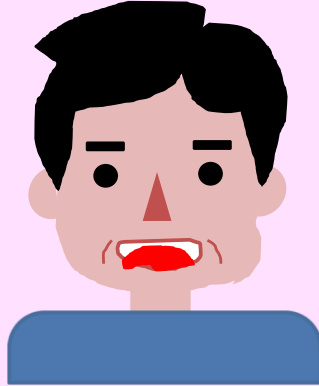
目安は10セット

### ～その2～

①右側の口角をなめるように舌を伸ばし 1 秒間キープする



②左側の口角をなめるように舌を伸ばし 1 秒間キープする



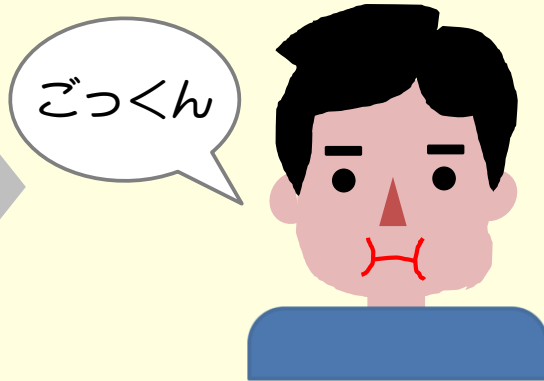
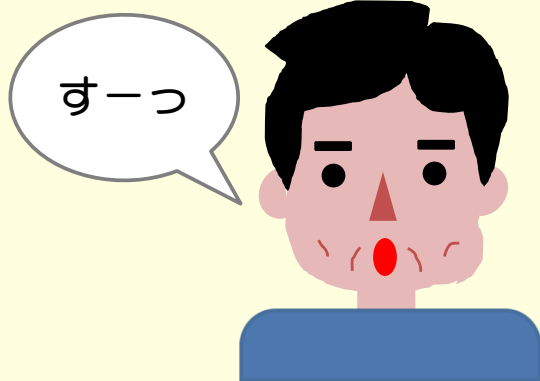
目安は10セット

## 息こらえ<sup>えんげ</sup>嚥下(※) (嚥下時の声帯閉鎖の改善・咳や痰を出す力の強化)

①深く息を吸う

②息を止めて唾液を飲み込む

③力強く咳をする



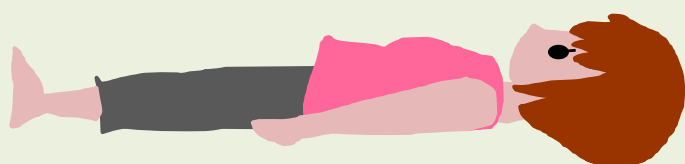
※嚥下…口内で噛み砕いた食物を咽頭へ送り、飲み込むこと

## 頭部挙上訓練 (食道の開きの改善・咽頭の筋力の強化)

①仰向けになり両手を体の横につける

②肩を床につけたままつま先を見るように頭を持ち上げて 1 分間キープする

目安は 3 セット (1 分間の休憩を入れながら)



ご自身のペースを守り、無理のないセット数で、今回ご紹介した体操を行ってみてください。健康な生活を送るために、舌や喉の動きの協調性と筋力の維持・向上を図りましょう。