

加寿多ねっとレターNo.11

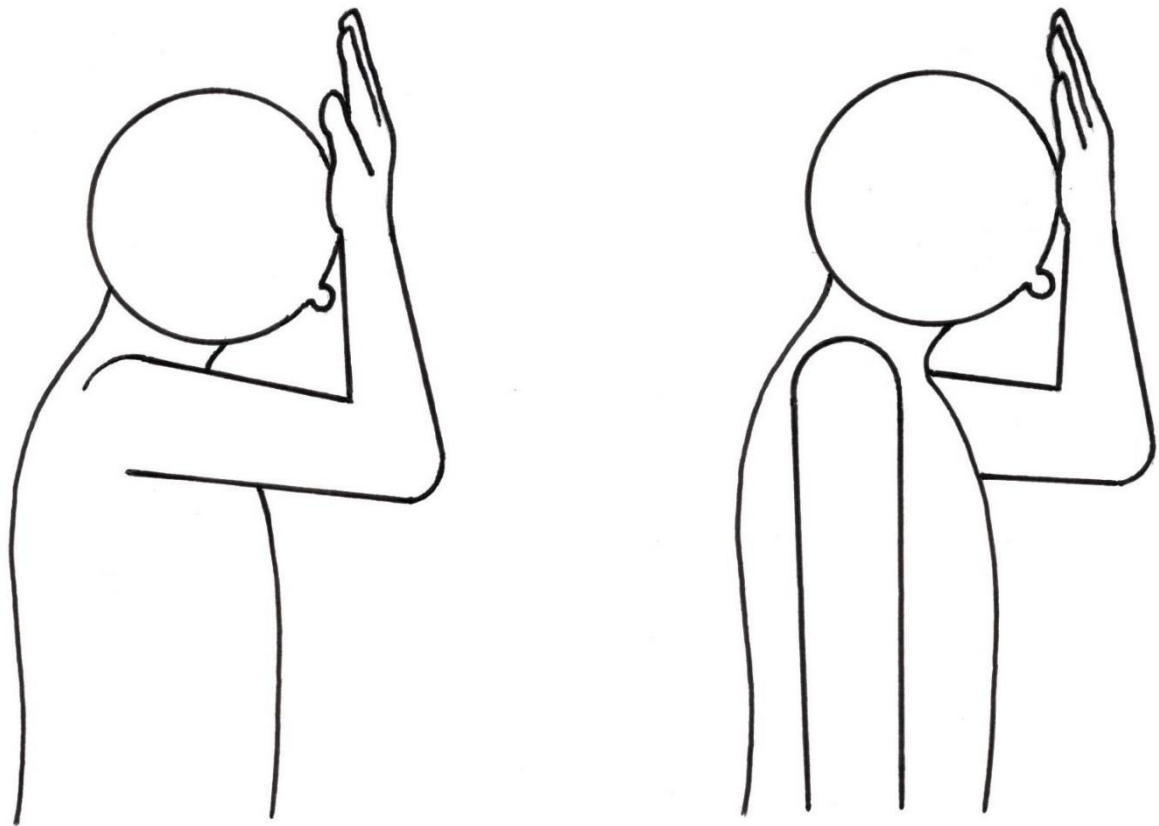
“飲み込む力をつける、かんたんトレーニング！”

お口を大きく開ける、つばを飲み込む。

飲み込む力をつけるために、今までご紹介してきたトレーニングに、
もうひとつ仲間入り！

おでこに手をあてて下をむく → ゆっくり 10 秒かぞえましょう

→ 反対の手でも行う（手の力もつけられるので、どちらでも試してください）



***数はかぞえずに、大きな口を開けながらやってみるのもよいですね。**

トレーニングは、急に大きな、あるいは強い動きをせずに、小さな、弱い動きから始めるとケガをせずに続けられます。

今日ご紹介したトレーニングも、弱い動きからはじめたり、例えば口の開け閉めを何度か繰り返して準備運動をしたりなどと工夫をしてみてください。

戸原 玄先生(東京医科歯科大学摂食嚥下リハビリテーション学分野 教授)資料より

文京区フレイルトレーナー NPO 法人地域ネットワークとらいあんぐる代表 大和田裕美(モーリン)作

イラスト・のりちゃん