

防ごう誤えん 3

「のどトレ」

- ◎ あご持ち上げ体操
- ◎ あごとのどで押し合い、飲み込み筋を強化
あご先に軽く握ったこぶしを当ててあごと押し合いをする体操。あごをぐっと引き、こぶしを持ち上げるように押し、力を入れた状態で5秒ほど静止することでのど仏が上がった状態を維持し、のど仏を上げる筋肉を鍛えます。立っていても座っていてもできます机にひじをついた状態で行っても良いです。

1 両手のこぶしを
あごに当てる



あごを下に向け
両手を握って
あごの下に当てる。

2 あごこぶしで上下に押し合い



下を向いて力いっぱい
あごを引き、こぶしで
あごを上押し
戻すように力を
入れ、5秒キープ。

POINT

のど仏に
力が入って上がっていれば **OK**