

防ごう誤えん

「のどトレ」4

のどE～体操

- のど仏を上げる力をつける最も手軽な体操!!
- アルファベットの「E」を発音するように口を左右に広げ「イー～」とできるだけ長く発音します。
息を吐きだすだけでもOK!
- のど仏が上がっていることや、のどや下あごの筋肉が緊張していることを意識して行いましょう。

1 口を横に開く

歯をくいしばるように
口角を横に向けて開く



2 イーっとならぬ声を出す

「イー～」と声に出す
できるだけ長く
5秒以上キープ



毎食前や
空き時間に
1セット
10回ずつ