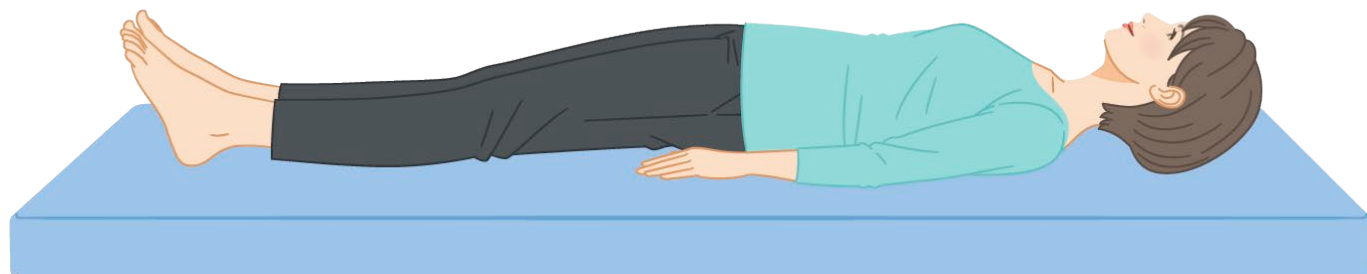
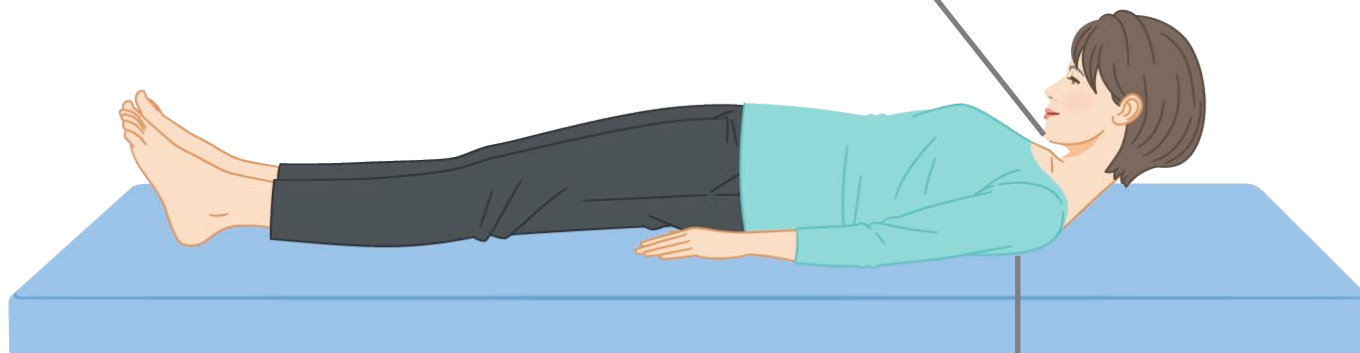


頭部挙上訓練



つま先をみるように頭を上げて
あごを引く



肩は床につけたままにする

効果：

のどぼとけ

飲み込む時の喉仏の動きを強くして、
食道の入口を開きやすくする

↓
のどに飲食物が残りにくくなる

注意：頸椎症、血圧が高い場合

☆最大回数☆

- ・ 持続運動(頭を上げ続ける)
「1分間挙上 → 1分休憩」 × 3回
- ・ 反復運動(上げて下ろすを繰り返す)
「30回連続」
- ・ 1日3回