

嚥下おでこ体操



手に力を入れて
おでこを押さえる



手の力に抵抗して、
あごを胸に近づける

のどに力が
入っている
かを確かめる

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(おでこに力を入れ続ける)
「5秒間」
- ・ 反復運動(1回ずつ力を入れる)
「5回連続」
- ・ 1日3回