

あご持ち上げ体操



①親指に力を入れてあごを押さえる

②親指の力に抵抗してあごを胸に近づける

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：頰椎症、血圧が高い場合

☆最大回数☆

・持続運動(あごに力を入れ続ける)

「4～6秒間」× 3回

・1日3回