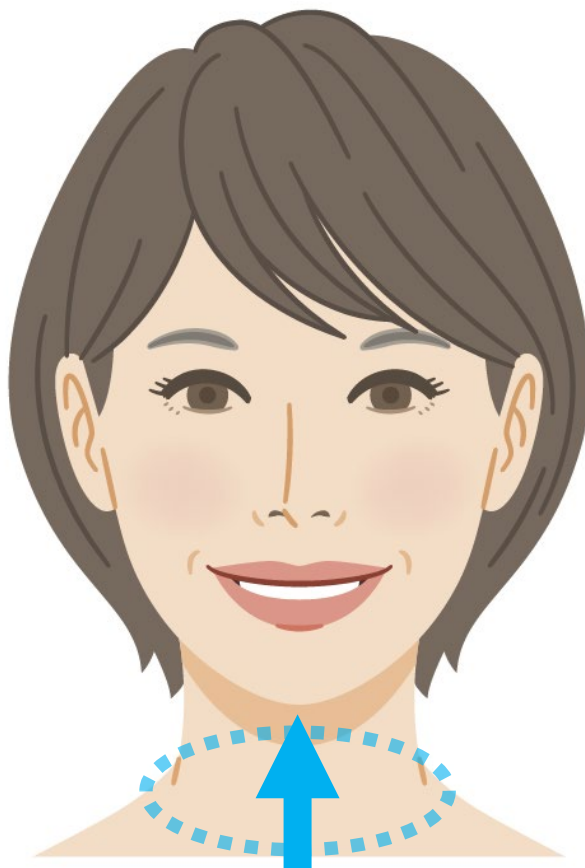


のどE体操



くちびるを思い切り横に引いて、
「いー」とのどが上がるように力を入れる

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： 血圧が高い場合

☆最大回数☆

- ・ 持続運動(力を入れ続ける)
「5秒間」 × 5回～10回
- ・ 1日3回