

ノドトレ やってみる?



ノドトレは、口の周囲にある飲み込みにかかわる筋肉を鍛え、誤嚥性肺炎を予防する運動です。筋肉を鍛えるには、抵抗を与えて抵抗に負けないように筋肉に力を入れるレジスタンス運動が有効です。お口の体操では効果がみられません。たった5秒でできる、適切な負荷をかけながらのノドトレを紹介します!

口を開ける舌骨上筋群のトレーニング

- ①一方の手のひらをあごの下にあて、上に向かって押し上げる。もう一方の手のひらをひじに当てて土台として固定すると実施しやすくなる。
- ②手のひらの力に抵抗するように、口を開け続ける努力をし、その状態を約5秒間キープ。



高い声を出す内喉頭筋のトレーニング

「ノー」の声を出し、できるだけ低い声からできるだけ高い声まで少しずつピッチを上げながら声を出し続ける。



ペットボトルを使った呼吸筋のトレーニング

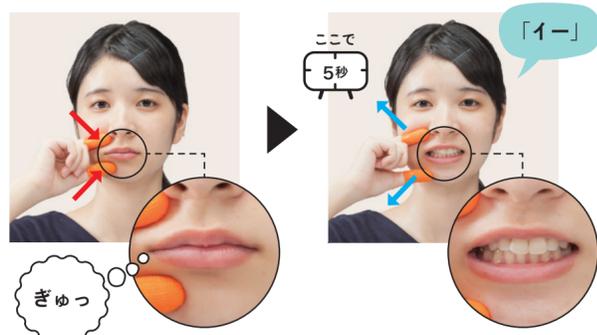
- ①500mlのペットボトルを用意。大きく息を吐いてからペットボトルをへこませるように、5秒間、吸い続ける。
- ②底に小さな穴を開けたペットボトルを用意。大きく息を吸ってから、ペットボトルの穴から息がもれるように、5秒間、息を吹き続ける。



くちびるを開く顔面筋のトレーニング

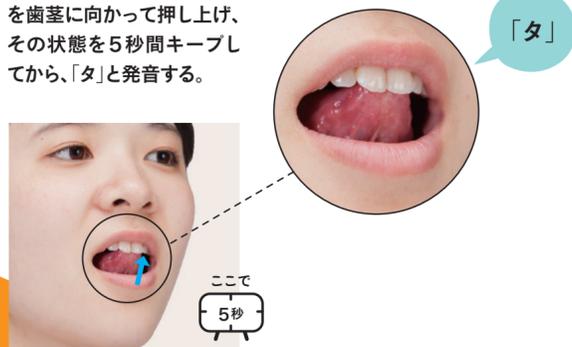
※左側にも同じ要領で行いましょう

- ①歯を咬みしめた状態で、親指と人差し指で右側のくちびるを縦につまむ。
- ②つまんだ指の力に抵抗するように「イー」と発声しながら、くちびるを縦に開き続け、5秒間キープ。



舌の先を押し上げる舌筋のトレーニング

「タ」と発音する口の形で、舌を歯茎に向かって押し上げ、その状態を5秒間キープしてから、「タ」と発音する。



もっと「ノドトレ」してみたい方は

いつまでも美味しく食べたい人のムセと肺炎知らずのノドの筋トレ5秒メソッド

「ノドトレ」好評発売中

●定価:1,430円(税込) ●A5判/144頁
●著者:西尾正輝(にしお まさき)
発行:メディカル・ケア・サービス株式会社
発行・発売:株式会社Gakken



インターネットで
購入はこちらから

日本ディサースリア
臨床研究会

やってみよう!

いっしょに