



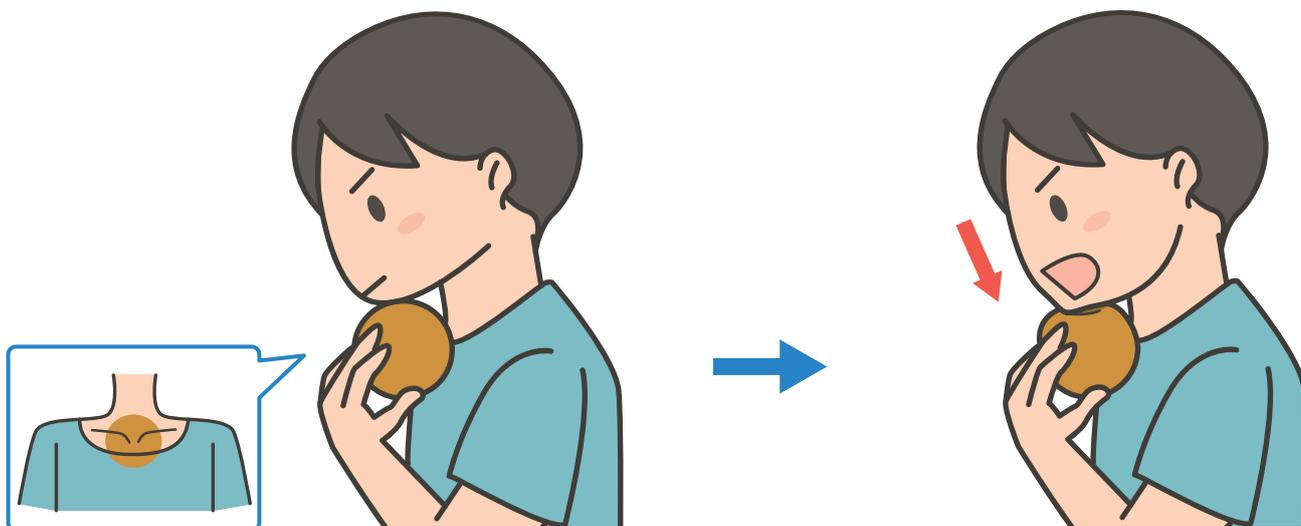
喉の筋力向上：開口訓練

口腔周辺の機能向上は誤嚥性肺炎の予防、栄養状態の改善、安全に食事を楽しむことに繋がります。

今回はボールで抵抗を加え、口を開け続けることでのどに抵抗をかけ、飲み込みに必要なのどの筋力強化（誤嚥・むせ防止）を目的に行う運動をご紹介します。

開口訓練

- 1 アゴと胸骨（さ骨の中心）にボールを挟み、首を固定する。
- 2 ボールで抵抗を加え、アゴを強く引き下げて約5秒間口を開けたままにする。



- ❗ アゴ関節の痛み、脱臼に注意しましょう。
- ❗ ボールは柔らかいものを使用しましょう。

目安
5秒間×5回
あなたの回数
秒間× 回

