

舌骨喉頭挙上に関わるトレーニング

1. 裏声発声

【トレーニング手順】

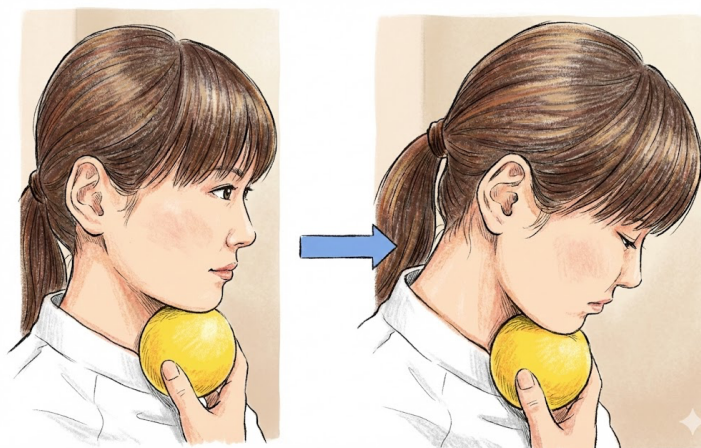
1. 裏声を出す: 裏声を数秒間、安定して出し続けます。
2. 補助する: 出しにくい場合は、手で軽く「のど仏」を持ち上げるように支えても構いません。

2. ボール顎引き抵抗トレーニング

小ぶりのボールを使って、飲み込む力を蓄える「あご押し運動」です。

1. 準備: 正しい姿勢を作る

- 姿勢: 背筋をまっすぐ伸ばして座るか、立ちます。
- 肩: 肩を軽く後ろに引き、胸を張ります。
- セット: あごの下にボールをはさみ、運動が終わるまでこの姿勢をキープします。



2. 選べる2つのメニュー

体調に合わせて、以下の2種類の運動を組み合わせで行いましょう。

メニュー	やり方	回数の目安
じっくりキープ	あごでボールを限界まで強く押しつぶし続けます。	30秒間 × 3回
リズムよく動かす	あごでボールを「押す」→「ゆるめる」を繰り返します。	10回 × 3セット

💡 ポイント

回数や時間は目安です。ご自身の体調や筋力に合わせて、無理のない範囲で調整してください。

3. シャキアトレーニング

舌骨上筋が働いているか確認



頭部挙上



肩が浮かないように

下肢を曲げない
ように

仰向けに寝た状態で頭を持ち上げ、のどの筋肉（首の前側）を強力的に鍛えるトレーニングです。

1. 基本のフォーム

- ・ 姿勢： 床やベッドに仰向けに寝て、手足はリラックスさせます。
- ・ 動作： 肩を床につけたまま、頭だけを持ち上げます。
- ・ 目線： 自分の「足の先」を見るようにします。
- ・ チェック： 首の前側に力が入っていることを意識しましょう。

※このとき、足が浮かないように注意してください。

2. トレーニングメニュー（1日3回・6週間が目安）

「じっくりキープ」と「リズムよく動かす」の2種類をセットで行いましょう。

【A】じっくりキープ（持続訓練）

1. 頭を上げたまま 1 分間キープします。
2. 頭を下ろして 1 分間休憩します。
3. これを合計 3 セット繰り返します。

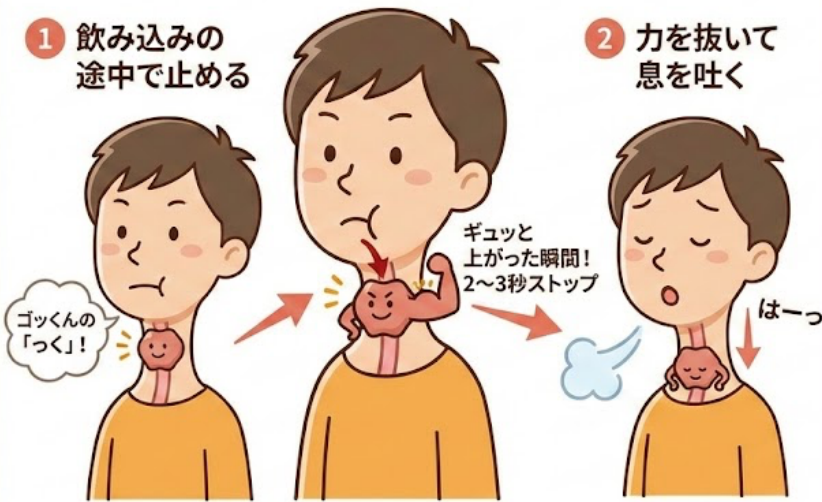
【B】リズムよく動かす（反復訓練）

1. 頭を「上げる・下げる」という動作を、休まず 30 回繰り返します。

4. メンデルソン手技

メンデルソン手技：飲み込みのトレーニング

1. トレーニングの手順



2. この練習で期待できる効果



「ゴクン」と飲み込むときの動きを途中で止めることで、食べ物の通り道を広げ、スムーズに飲み込めるようにするトレーニングです。

1. トレーニングの手順

1. 飲み込みの途中で止める 唾液を飲み込みます。のど仏が一番上までギュッと上がった瞬間に、そのままの状態ですぐ2〜3秒間ストップしてください。

（イメージ：「ゴックん」の「っく」のところで止める感覚です！）

2. 力を抜いて息を吐く パッと力を抜き、最後に「はーっ」と息を吐き出します。

2. この練習で期待できる効果

のど仏を高い位置で一時停止させることで、以下の効果が得られます。

- ・ 通り道を広げる： 食道の入り口が大きく広がり、食べ物が通りやすくなります。
- ・ のどの筋力を鍛える： のどをグッと引き上げる力が強くなり、飲み込みのキレが良くなります。

上食道括約筋を弛緩させます。