

舌骨喉頭挙上に関するトレーニング

□裏声発声

裏声を数秒間持続させます。手で軽く喉頭を挙上させても良いです。

□ボール顎引き抵抗トレーニング

真っ直ぐに座るか立って、肩を軽く後ろに引きます。ボールを顎の下で挟んで、この姿勢を運動中は維持します。ボールに向かって可能な限り強く顎を引き続けます。持続時間は30秒キープ、これを3回。次に顎を引いたり、力を抜いたりを10回を3セット行います。適宜回数を変えても構いません。



□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

仰向けになり、足をあげないようにして頭を持ち上げます。このとき首の前のあたりに力が入っているのを確認し、自分の足先を見るようにします。次のA Bを1日3回6週間行います。

A 頭を挙げて1分間保持、その後1分頭を下ろして休憩、これを3セット行います。

B『頭を挙げる・下げる』を30回繰り返します。

□メンデルソン手技

「ごっくん」の「っく」のところ)で飲み込みを一時停止してください。力を抜いて「はっ」と吐いてください。喉頭挙上と咽頭収縮を高めたところで止め、喉頭の圧を高め、上食道括約筋を弛緩させます。