

喉頭閉鎖に関わるトレーニング

□声門上部レベルの閉鎖トレーニング

- ①1 秒間息を止め、カミ、吐きます。
 - ②自分の座っている椅子を両手で下に押す動作をしながら数秒間カんで吐きます。
 - ③さらに、椅子を上引きあげながら数秒間カんで吐きます。
- ①～③を1セットとして、1回約5分、毎日5～10回繰り返します。

□声門レベルの閉鎖トレーニング

両声帯の接近（内転）を促す発声トレーニング：

- ①自分が座っている椅子を片手で押しながら、できるだけ澄んだ声で「アー」を5回発声。
 - ②続いて、声帯を強くぶつけるように「アー」を5回発声（硬起声発声）。
- ①～②を1セットとして3回、毎日5回～10回くりかえします。

□プッシングプリング

腕に力が入る効果的な動作（壁を押す、座っている椅子を引っ張り上げる＋発声）を行います。喉頭の閉鎖を促す効果があります。

□息ごらえ嚥下

鼻から息を吸い、そのまま呼吸を止めてください。そのまま飲み込みます。飲み込んだ後、「はーっ」と息を吐いてください。咳をするように強く吐いてもよいです。さらにのどに力を入れて、カミながら息を止めて飲み込んでみましょう。