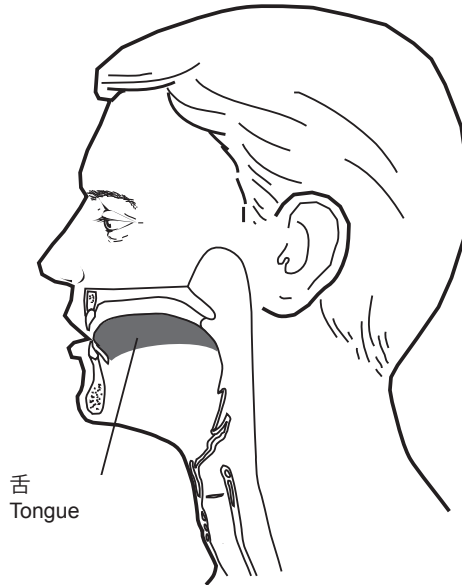


舌の付け根を鍛えるエクササイズ

Tongue Base Strengthening Exercises

The base of your tongue is key in making pressure to help you swallow. These exercises will strengthen and improve the movement of your tongue base. These exercises can help some people with swallowing problems.

- These exercises typically should not be done with any food in your mouth.
- Do these exercises _____ times each day as directed by your speech therapist or doctor.



舌の付け根は、ものの飲み込み(嚥下)を助ける力を生み出す重要な部位です。ここで紹介するエクササイズは、舌の付け根の筋肉を鍛え、動きを改善します。これらのエクササイズは、嚥下障害のある方に有効です。

- これらのエクササイズは、基本的に口の中に食べ物が入っていない状態で行ってください。
- 言語療法士または主治医の指示に従って、このエクササイズを1日_____回行ってください。

Exercises

□ Masako Maneuver

Place the tip of your tongue between your front teeth or gums. Hold gently and swallow, keeping your tongue between your teeth or gums. It may feel awkward to swallow, but this will strengthen muscles in your throat.

Repeat _____ times.

□ Gauze Exercise

Place a rolled piece of gauze between your front teeth. Gently hold the gauze in place and swallow.

Repeat _____ times.

エクササイズ

□ 前舌保持嚥下法

前歯と歯茎の間に舌の先を当てます。舌で歯と歯茎をやさしく押さえながら、飲み込む動作をします。飲み込みにくい感じがするかもしれませんが、こうすることでどの筋肉が鍛えられます。

これを_____回繰り返します。

□ ガーゼ訓練法

丸めたガーゼを前歯の間に入れます。ガーゼをやさしく押さえ、飲み込む動作をします。

これを_____回繰り返します。

□ Effortful Swallow

Swallow your saliva while you squeeze all of your mouth and neck muscles very hard.

Repeat _____ times.

□ Gargle Exercise

Pull your tongue as far back in your mouth as you can. Pretend to gargle hard and then release.

Repeat _____ times.

□ Tongue Pull-Back

Stick your tongue straight out and then pull it as far back in your mouth as you can. Hold for 2 seconds.

Repeat _____ times.

□ Yawn

Yawn and hold your mouth open as wide as you can for 1 second.

Repeat _____ times.

□ 努力嚥下法

口とのどの筋肉全体に強い力を入れながら、唾をのみ込みます。

これを_____回繰り返します。

□ うがい運動

舌をできるだけ口の奥まで入れます。強くうがいをするような動作をして、力を抜きます。

これを_____回繰り返します。

□ 舌の出し入れ

舌をまっすぐに突き出してから、できるだけ奥まで引っ込めます。そのまま2秒間待ちます。

これを_____回繰り返します。

□ あくび

あくびをして口をできるだけ大きく開け、1秒間待ちます。

これを_____回繰り返します。