

飲み込む力をアップさせる **ゴクゴク** 体操

「飲み込む」ことは、ふだん意識せずに行っているため、衰えに気づきにくいもの。飲み込む力をつけて、一生元気な口で過ごしましょう。

のどをやわらかくする 体伸ばしストレッチ

背中やお腹の筋肉をほぐすストレッチで、体幹の柔軟性を高めます。のどの動きもスムーズになります。

体を前後左右に倒す



手を組んで天井に向けて上げ、背筋をしっかり伸ばす。そのまま体を前後左右に倒す。



飲み込む力をつける ゴクゴク体操

のどの筋肉を鍛えるトレーニングです。のどを持ち上げた状態を保つのが難しい人は、飲み込む力が衰えているということ。1秒でもいいので毎日続けましょう。

のどを上げてキープする

チェック!

飲み込んで確認

首の正面の出っ張ったところに手を当て、ゴクンと飲み込む。出っ張りが上がることを確認して。



息をしっかり吐き出す

息を一気に吐き出す。お腹からしっかりと吐き切って。



※呼吸器疾患のある方は避けましょう。

① 出っ張りを上げる

のどに手を当てたまま、アゴを少し引く。ゴクッと飲んで、出っ張ったところを上げる。



② 上げたまま5秒保つ

出っ張ったところを上げたまま、5秒保つ。5秒が難しい場合は、できる長さで無理せず行って。



のどの「ごっくん筋」を鍛えます!

飲み込む力をつけるには、アゴの下やのど周辺にある筋肉、通称「ごっくん筋」を鍛えることが大切。ゴクゴク体操を毎日続けると、この筋肉が強くなり、元気なのどに!



体操ではアゴ下の筋肉を意識して

かみかみゴクゴク体操 動画公開中!

毎日続けて実践してみましょう!

かみかみゴクゴク体操 検索



かみかみゴクゴク家族も出演中!

