

ストレス発散!! 憂さ晴らしトレーニング

みなさん、コロナ禍の生活も長期化してストレスが溜まっていませんか？ たまには思い切り、憂さ晴らししたいですね。実はこの裏晴らし、嚥下機能を鍛えるトレーニングになるって、ご存時でしたか？



頬ふくらまし

思い切り頬を膨らませてプ〜。あっぷっぷ♪
どうたいだせば、怒った顔も思わずにっこり。

[効果]

口唇の筋力強化。笑った顔は口角の引き上げにもつながります。



舌打ち

チッチッチ♪ リズミカルに舌打ちしたら、段々楽しくなりますね！

[効果]

舌の先（舌尖）の動きの強化。飲み込む圧を高める力の強化になります。



寄附のお礼

令和2年9月21日から令和2年12月20日までに、7件の寄附を頂きました。ありがとうございます。(敬称略)

現金 総額 12万円

西川信子 他2件

ビール券 合計 140枚

形如式典、東林間歯科

物品 尿漏れパッド、おむつ、軟便パッド、マスク

匿名2件



壁に八つ当たり

(プッシングエクササイズ)

両手で壁にドン！と手をつきます。そのまま壁を両手で押しながら、のどに力を入れて声を出します。エイッ！ヤアッ！

むしゃくしゃした気持ちを遠くへ押しやる気持ちで、さあどうぞ！

[効果]

声門閉鎖の強化。血圧の高い方は要注意。力を入れすぎたり、多くやりすぎないようにしましょう。



ラップ芯で吹き矢

ラップを使い切ったら、ついでにラップ芯に使ったティッシュを丸めて入れて吹き矢に。ゴミ箱に入るまでチャレンジ！



[効果]

呼気の力の強化。巻き笛も同じ効果があります。ピーヒャラ鳴らして、気分も明るく！

いかがでしたか？

舌打ちも壁に八つ当たりも、笑顔で行えばいつの間にか気持ちも晴れやか！

そして、誤嚥防止になるなら一石二鳥ですね。

日々の生活の中で感じるストレスも、嚥下トレーニングに変えて、楽しく介護予防！ Let's Try!