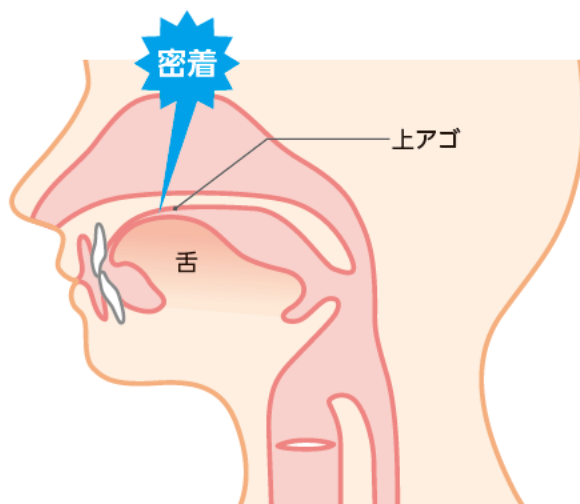


舌は**筋肉の塊**です！

食事の際には、舌が上アゴにピッタリとくっつき、圧力がかかることで、食べ物を飲み込むことができます。舌の力が低下すると、圧力を作り出すことができず、飲み込みにくくなります。

「むせやすい」「食べづらい」「飲み込んだ後に口に食べ物が残る」という方は、まずは自分の舌の機能をチェックしてみましょう！

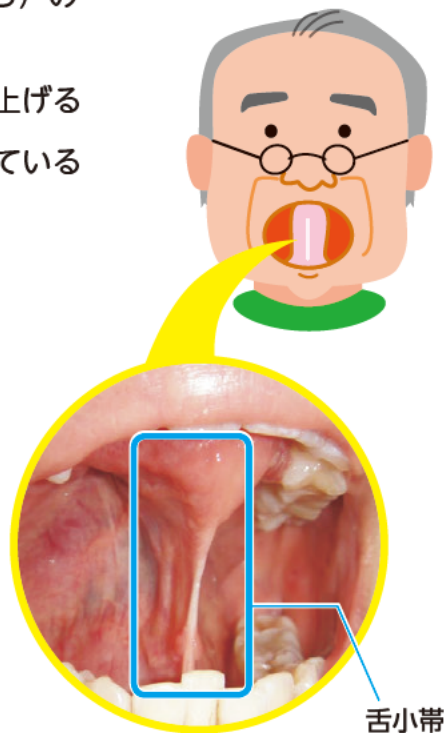


あなたの**舌の力**は大丈夫？

- ① 舌の先を図の★（上の前歯のすこし後ろ）の位置につける
- ② 口を大きく開けて、舌を上アゴに吸い上げる
- ③ 舌の下のヒモ（舌小帯）が奥まで伸びているか確認する



上アゴに吸い上げられない、またはヒモ（舌小帯）が奥まで伸びていない場合は、舌を持ち上げる力が弱いといえます



舌のトレーニングをしましょう！

毎日のトレーニングで舌の機能を高め、おいしく楽しい食生活を維持しましょう！

舌の筋力強化

- ① 舌の先を★（前ページ）の位置につけて、口を大きく開け、できるだけ強く上アゴに吸い上げる
- ② 舌を上アゴから離して休める（力を抜く）

* 毎日、10～15回程度繰り返しましょう

無理のない
回数を
実施しましょう



* 舌の先が★の位置（前ページ）から離れないように、鏡で確認しながら行いましょう

舌のストレッチ

上のトレーニングで舌をうまく上アゴに持ち上げられない場合、まずは舌をよく動かすことから始めましょう！

「どこの筋肉を動かしているのか」を意識しながら行うと効果的です。

* 毎日、10回程度繰り返しましょう



舌を前に突き出す



舌を左右の口角（唇の端）につける。
慣れてきたらできるだけ速く繰り返す