



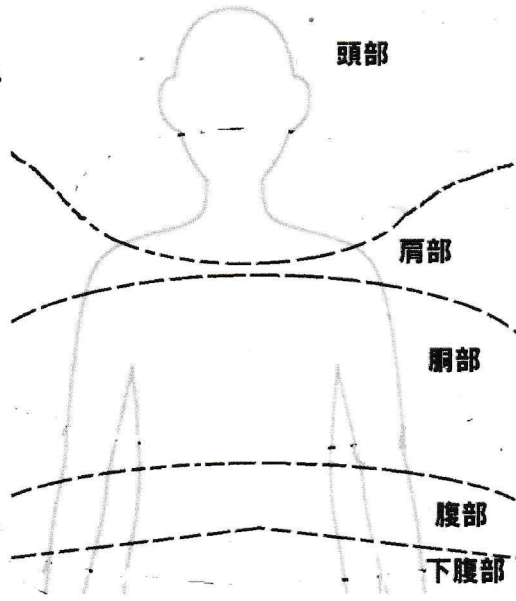
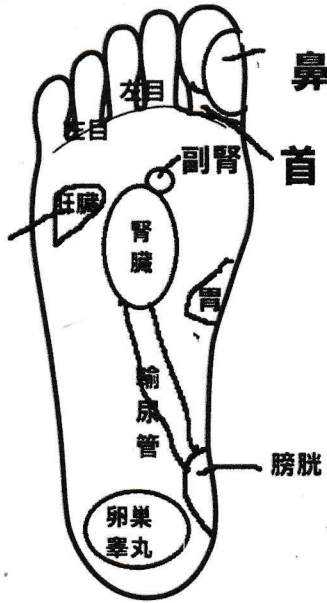
# 足は第二の心臓

足もみで全身の代謝機能を

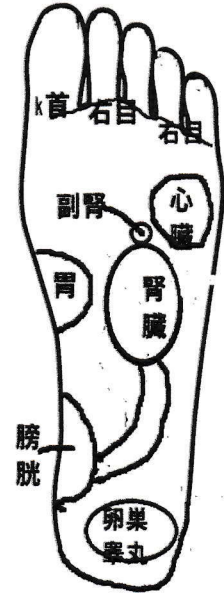
活性化して行きましょう！

ヨガインストラクター 山越かおり

右足裏



左足裏



排泄作用を良くするために

**腎臓⇒輸尿管⇒膀胱⇒尿道**



血行が滞りやすい

老廃物がたまる

😊 足もみして柔らかくすると細胞に酸素と栄養を運びます。

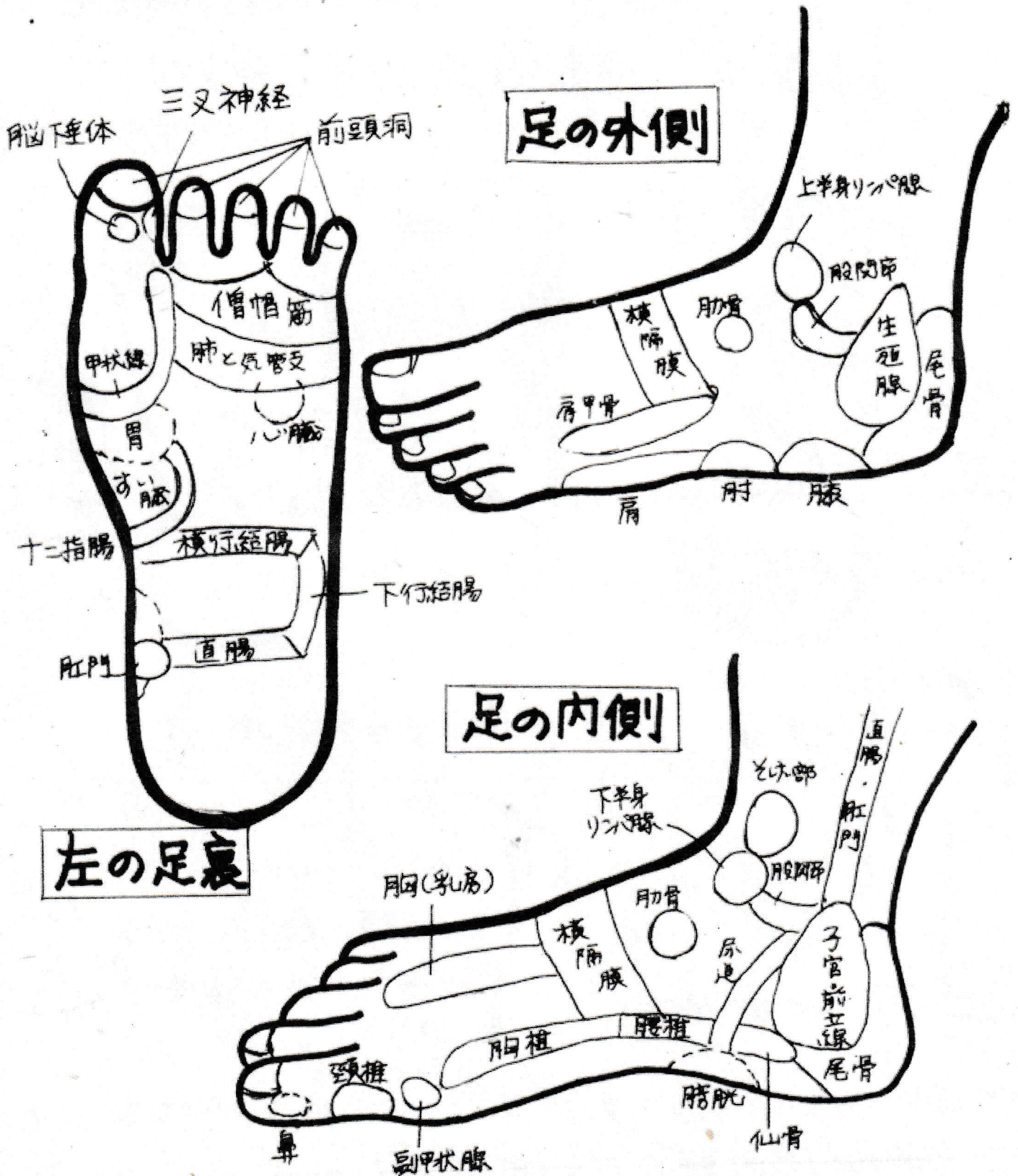
血管が強くなり血液循環を良くします。

毎日お風呂♨️上がりにもむと血液循環が良くなっているので効果があり痛みも軽くてオススメです。

両膝の上までもみ終えたら白湯をしっかり飲んでくださいね。



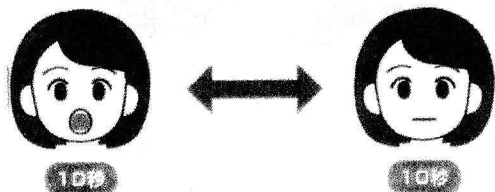
# 足全体をもんでもみほぐせましょう



## ② 飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操

**効果** 飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながります。

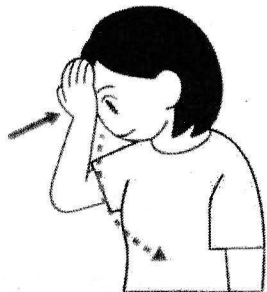
### 開口訓練



1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください

- ① ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する。
  - ② しっかり口を閉じて10秒間休憩する。
- ※お口を開くときには、無理せずに痛みが出ない程度にしてください。

### おでこ体操



- ① 指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする。
  - ② おへそをのぞきこみながら、5つ数える。
- ※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

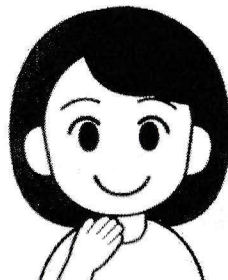
### ベロ出しごっくん体操



ベロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。

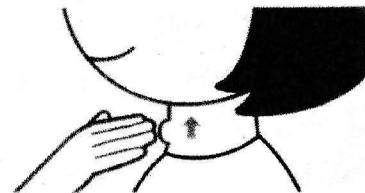
### ごっくん体操

**チェック!** 飲み込んで確認



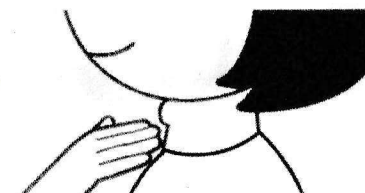
喉ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む。  
喉ぼとけが上がることを確認する。  
※体操の前に位置をチェックしましょう。

### ① 喉ぼとけを上げる



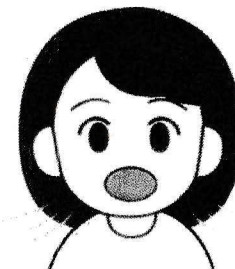
のどに手を当てたまま、顎を少し引く。  
ゴクッと飲んで、喉ぼとけを上げる。

### ② 上げたまま5秒保つ



喉ぼとけを上げたまま、5秒保つ。  
※5秒が難しければ、できる長さで無理せず行いましょう。

### ③ 息をしっかりと吐き出す



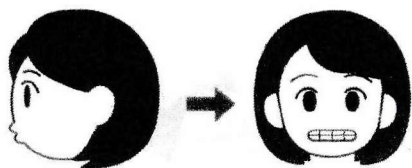
息を一気に吐き出す。  
※お腹からしっかりと吐き切りましょう。

# ① お口・舌の動きをスムーズにする体操

**効果** 唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

## (唇を中心とした) 口の体操

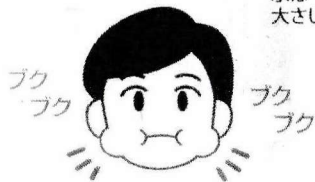
ウー                      イー



①口をすぼめる。②「イー」と横に開く。

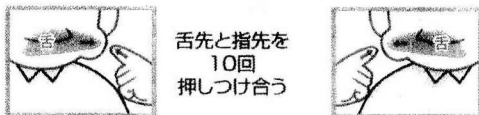
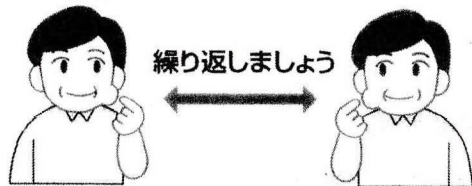
## (唇と) ほほの体操

水は  
大さじ1程度



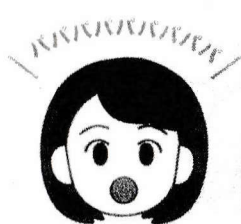
ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてもOK)

## 舌の体操 (舌圧訓練)



- ①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
- ④右のほほでも同じこと繰り返す。

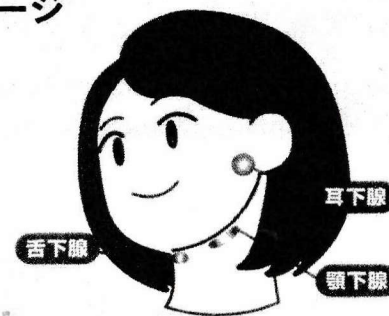
## パタカラ体操



- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

各発音 8回を2セット行う。

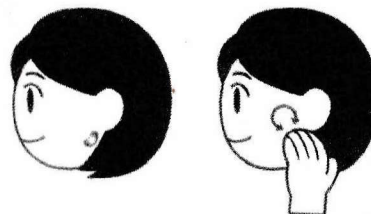
## 唾液腺マッサージ



1

### 耳下腺マッサージ

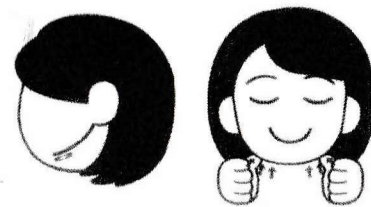
指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。



2

### 顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分 3~4か所を順に押ししていく。目安は各ポイントを5回ほど。



3

### 舌下腺マッサージ

顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

