

TOP

5月7日(火)「なないろ日和!」番組内容

【特集】

「オシエテ! お口周りのトレーニング」

リポーター: 松井絵里奈

達人: 新谷悟さん(東京銀座シタニ歯科口腔外科クリニック院長)

渡邊雄介さん(山王メディカルセンター副院長)

【番組で紹介したお口周りトレーニング】

★のどトレ 達人: 渡邊雄介先生

●のどカテスト

①ロングトーン(発声)

1.鼻から大きく息を吸う

2.出しやすい高さで「あー」と発声し、できる限り続ける

合格ライン

男性25秒以上 女性20秒以上

→10秒以下の方は念のため専門医の受診を

②飲み込む力

1,100mlの水を何秒で飲み干せるか測る

衰えサイン

10秒を超えると飲み込む力が衰えている

●のどを鍛える「のどトレ」

①ののの発声

1.口をすぼめて「ののの」を6~10秒かけて発声

2.1セット10回 1日に朝昼夜の3セット行う

②あごでボトルプッシュ

1.空のペットボトル(500ml)を顎に挟む

2.下を向きペットボトルを顎で潰す。3~10回 朝昼夜の3セット行う

→負荷が辛い場合は、キャップを外す

★噛みトレ 達人: 新谷悟先生

●口まわりの機能をアップ「噛みトレ」

①1、2の3ストレッチ

下顎を思い切り突き出し、1、2の3で口を大きく開く 1セット5回

②ムンクの叫びストレッチ

1.口を軽く開け、手のひらの硬い部分で側頭筋、咬筋・耳下腺をマッサージしてほくして唾液を出す

→側頭筋は円をかくように回してほぐす

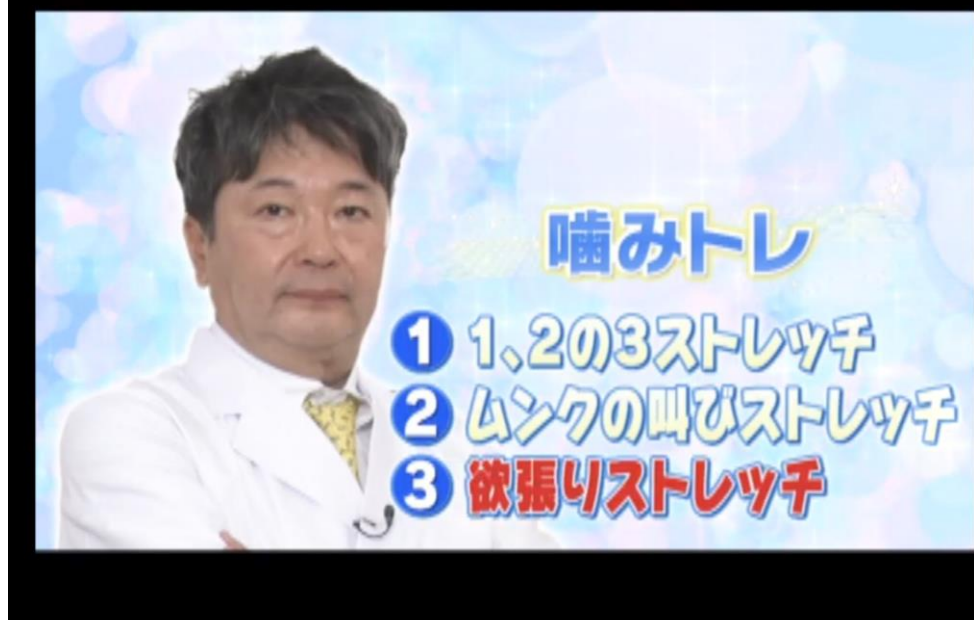
咬筋、耳下腺は前後にゆらす

2.顎下腺を親指で押しながら咬筋をマッサージする

③欲張りストレッチ

下顎を前に突き出し口を大きく開け閉めし、同時に側頭筋と咬筋をマッサージ

→①と②のストレッチを合わせたストレッチ





SFC 10:12:52:01



国内の医師の0.6%
「日本のベストドクター」

13:07 / 24:24

