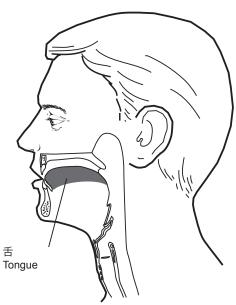
舌の付け根を鍛えるエクササイズ

Tongue Base Strengthening Exercises

The base of your tongue is key in making pressure to help you swallow. These exercises will strengthen and improve the movement of your tongue base. These exercises can help some people with swallowing problems.

- These exercises typically should not be done with any food in your mouth.
- Do these exercises _____ times each day as directed 舌 by your speech therapist or To doctor.



舌の付け根は、ものの飲み込み (嚥下)を助ける力を生み出す重要な部位です。ここで紹介する エクササイズは、舌の付け根の 筋肉を鍛え、動きを改善します。 これらのエクササイズは、嚥下 障害のある方に有効です。

- これらのエクササイズは、基本的に口の中に食べ物が入っていない状態で行ってください。
- 言語療法士または主治医の 指示に従って、このエクササイズを1日_____回行ってく ださい。

Exercises

■ Masako Maneuver

Place the tip of your tongue between your front teeth or gums. Hold gently and swallow, keeping your tongue between your teeth or gums. It may feel awkward to swallow, but this will strengthen muscles in your throat.

Repeat times.

☐ Gauze Exercise

Place a rolled piece of gauze between your front teeth. Gently hold the gauze in place and swallow.

Repeat _____ times.

エクササイズ

□ 前舌保持嚥下法

前歯と歯茎の間に舌の先を当てます。舌で歯と歯茎をやさしく押さえながら、飲み込む動作をします。飲み込みにくい感じがするかもしれませんが、こうすることでのどの筋肉が鍛えられます。

これを_____回繰り返します。

□ ガーゼ訓練法

丸めたガーゼを前歯の間に入れます。ガーゼをやさしく押さえて、飲み込む動作をします。

これを回繰り返します。

☐ Effortful Swallow	□ 努力嚥下法
Swallow your saliva while you squeeze all of your mouth and neck muscles very	口とのどの筋肉全体に強い力を入れなが ら、唾をのみ込みます。
hard.	これを回繰り返します。
Repeat times.	
☐ Gargle Exercise	□ うがい運動
Pull your tongue as far back in your mouth as you can. Pretend to gargle hard and then release.	舌をできるだけ口の奥まで入れます。強く うがいをするような動作をして、力を抜き ます。
Repeat times.	これを回繰り返します。
☐ Tongue Pull-Back	□ 舌の出し入れ
Stick your tongue straight out and then pull it as far back in your mouth as you can. Hold for 2 seconds.	舌をまっすぐに突き出してから、できるだけ奥まで引っ込めます。そのまま2秒間待ちます。
Repeat times.	これを回繰り返します。
	- + /+×
□ Yawn	□ あくび
Yawn and hold your mouth open as wide	あくびをして口をできるだけ大きく開け、1
as you can for 1 second.	秒間待ちます。
Repeat times.	これを回繰り返します。

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.

^{© 2013 -} June 9, 2017, Health Information Translations.