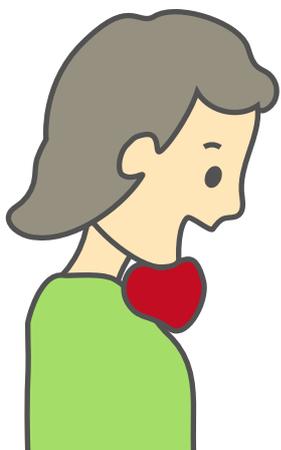


# ボールつぶし

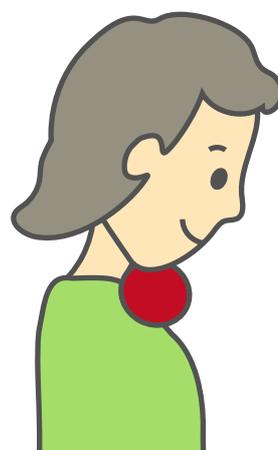
顎と胸の間にボールを挟み、そのボールをつぶすように力を入れる練習です。

- 1 顎と胸の間にこぶし大のゴムボールを挟みます。
- 2 ボールを強くつぶすように口を開きます。
- 3 5秒間キープし、力を緩めます。
- 4 この練習を5～10回繰り返します。

10秒 キープ



10秒 休憩



↔  
× 5~10回

## 効果

- 顎の下の筋肉が鍛えられ、飲み込む力の維持改善が期待できます

## ポイント

- 実施中は息を止めないようにしましょう