

## トレーニング方法

1日3回 週3回以上のトレーニングがおすすめです。

### 1. 舌の筋力をアップする 食べ物を飲み込む時に必要な力

硬さの目安  
がんばって  
押しつぶせる硬さ

しっかり押しつぶし  
5回×3セット × 3回



### 2. 舌の持久力をつける 十分な食事を摂るために必要な力

硬さの目安  
簡単に  
押しつぶせる硬さ

ゆっくり押しつぶし  
10回×3セット × 3回



※セット間はしばらく休憩しましょう。

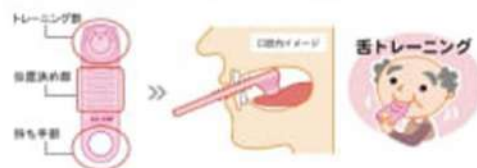
## 介助者による押しつぶしの確認方法

- トレーニング部を正しく押しつぶすとペコばんだ全体に振動が伝わります。
- 介助者が押しつぶしを確認する場合は「位置決め部」や「持ち手部」を持ち、振動を確認してください。



## おすすめトレーニングスケジュール

- ブルーばんだ (SS:極めて軟らかめ)**  
ピンクがむずかしい方に
- ピンクばんだ (S:軟らかめ)**  
舌のトレーニングに慣れましょう
- ムラサキばんだ (MS:やや軟らかめ)**  
筋力アップを目指してトレーニングしましょう
- グリーンばんだ (M:普通)**  
簡単に押しつぶせるようになるまでがんばりましょう
- イエローばんだ (H:硬め)**  
今の舌の力を維持しましょう



1 ペコばんだのトレーニング部を舌の裏に当てて  
位置決め部を強く押しつぶします。



2 舌でトレーニング部を押し上げます。



¥2000(税込)

# 口腔機能低下症

検査は保険適用 (50歳~)

検査をしてトレーニング💪



〒292-0014

木更津市高柳1-5-27

医) 朱由佑会こうの・デンタルクリニック

☎0438-41-3363

☎090-9733-3363 (訪問)