

藤島式嚙下体操セット

1 食べる前の準備体操

毎食前 1セット実施 (1~2分)

意義/頸部の緊張をとり嚙下をスムーズにする

a 深呼吸

(数回繰り返す)



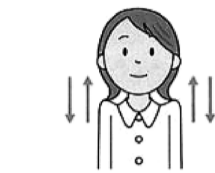
b 首を回す



c 首を倒す



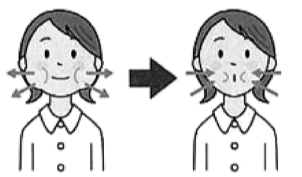
d 肩を上げ下げする



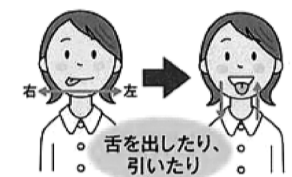
e 両手をあげ、軽く背伸びする



f 頬を膨らませたりすぼめたり (2~3回繰り返す)



g 舌で左右の口角を触れる (2~3回繰り返す)



h 息がのどに当たるように強くすって止め、三つ数えて吐く



i バババ ララララ カカカカと ゆっくり言う



1 深呼吸 (数回繰り返す)



提供: 社会福祉法人 聖隷福祉事業団 浜松市リハビリテーション病院 (ホームページより)



代々木歯科



むせ込みが気になる時に試してみよう

二その48= 歯科医師 上田英範



今回はむせ込み予防法についていくつかご紹介しま...

むせ込みの 予防法

まず、飲み込みは特に意識することなく反射...

また、唾液の量が減っている状態での食事は、...

食べる前の 準備体操

- ① 深呼吸
② 首の運動(回転、前後左右)
③ 肩の体操(肩を上下に)
④ 両手を伸ばして頭の上で組み、体を左右に振る
⑤ 頬の体操(膨らませたり引く込めたり)
⑥ 舌の体操(舌を前に出す、唇を一周触れるように動かす)
⑦ 大きく息を吸い、思いっきり吐き出す
⑧ パ・タ・カ・ラとはっきり大きく発音する
⑨ 深呼吸

サプリメントに頼らない生活



薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)

(37) 機能性表示食品の 誇大広告を行政処分

1月19日、消費者庁は「葛の花由来インソフラボン」を成分とする機能性表示食品について、販売業者9社へ景品表示法による総額1億1088万円の課徴金納付命令を出しました。この金額は売

ところ、飲むだけで「運動も食事制限も続かない」人に、ウエストのくびれがわかるほどの瘦身効果が得られると宣伝していたため、2017年11月7日、誇大広告の改善措置命令が16社に出されました。根拠とされた研究で、被験者は1日の摂取カロリーを2000kcal程度に抑え、1日当たり9000歩前後を歩いていた。現在は、広告の中に、その条件を記載していません。薬をして痩せる

Advertisement for HELA SLIM supplement, showing a woman's silhouette and product packaging. Text includes 'あなたの脂肪を減らす' and '第1位獲得!'.

薬をして痩せる... 図 消費者庁から処分を受けた広告

Advertisement for '原発ゼロの未来' (Future of Zero Fossil Fuels), featuring a hand holding a plant and text about energy policy.

原発再稼働をやめ、再生可能エネルギーの 大幅な増加を求める署名へのご協力をお願い
東京電力福島第一原発 事故から7年が経ち、いまだ事故は収束せず、様々な形で苦しみと被害が続いています。「もう二度とごめんだ」これが国民共通の思いです。...

Form for a petition to stop nuclear restarts and increase renewable energy. Includes fields for name, address, and phone number, and a table for signatures.

いのちと健康、地域と豊かな国土を守るために、政府に原発ゼロの決断を迫ることは緊急の国民的課題です。世界でも、ドイツは福島原発事故後、全17機の原発を2022年までに廃止することを決定し、スイスも国内に5基ある原発を2034年までに廃炉にする国会決議を採択。イタリ...