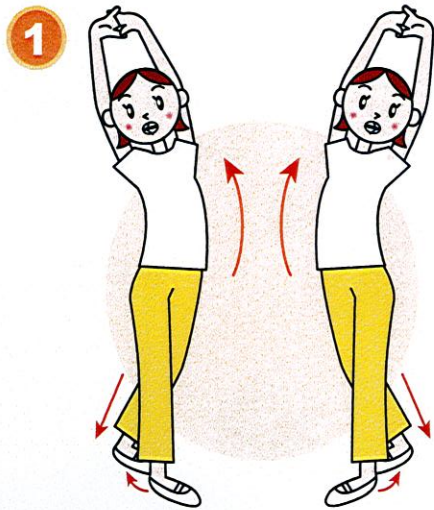




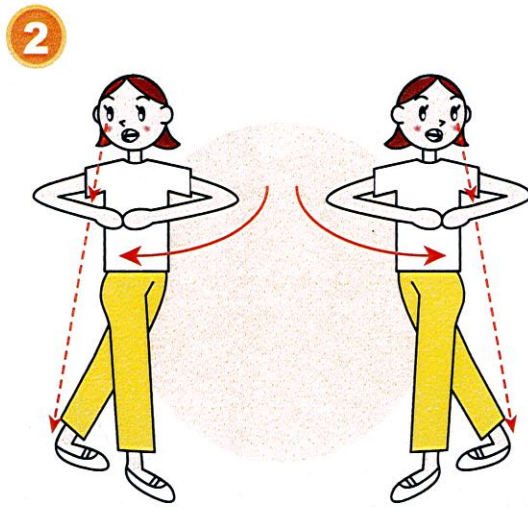
パタカラシェイプアップ体操

まずはパタカラを口に入れ、唇を閉じましょう

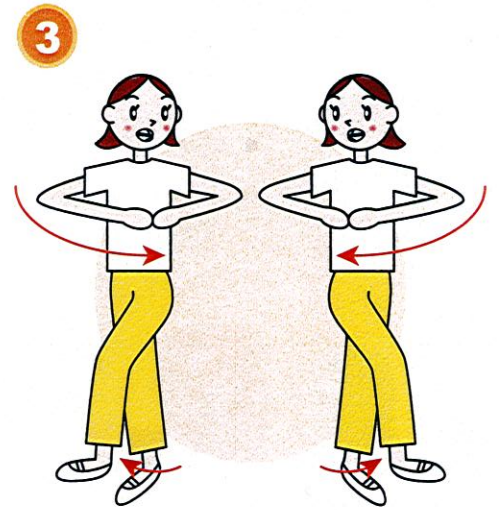
全身を使った運動(各左右に5回ずつ行う)



手を組んで手のひらを上に向け、腕を伸ばします。上半身は右(左)に軽く傾け、胸を伸ばすようにやや後ろにそらします。足は左足(右足)を膝を曲げずにふくらはぎ・アキレス腱を伸ばしながら少し上げます。



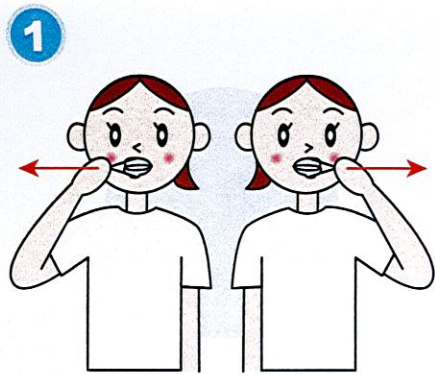
腕を胸の高さまで上げ、手の甲を外側にして体の前で指先を合わせます。片足はふくらはぎ・アキレス腱を伸ばしながら後ろに上げ、体を逆方向に回します。その時、腕の間からかかとを見るようにするのがポイントです。



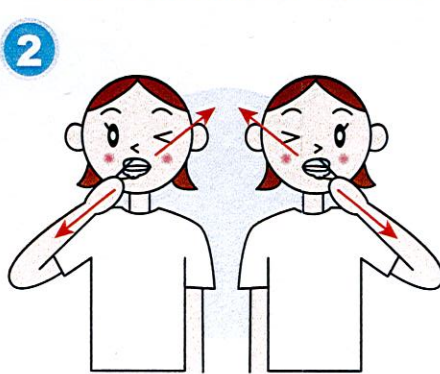
今度は片足をななめ方向に少し上げ、逆方向に顔と上半身をひねります。

※体力にあわせて無理をせずに行ってください。
①～③ストレッチ中はパタカラを開かないように!

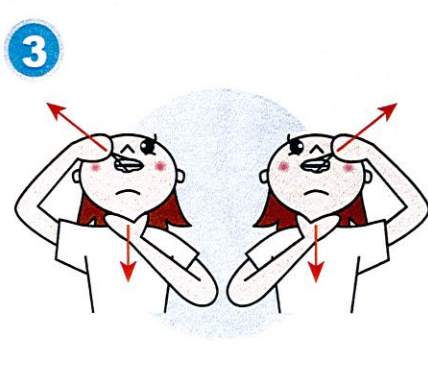
引っ張る運動(各5秒ずつ行う)



手前のロープを左右に5秒ずつ引っ張ります。頬筋のストレッチになります。たるみやすい頬の下側を引き締めます。



手前のロープを左右斜め下に各5秒ずつ引っ張ります。その時、引っ張る対象の目はウインクするように負けずに引っ張ります(綱引きのように)。ウインクした目とパタカラで筋肉を引っ張り合うことにより、目がパッチリします。



顎のたるみの皮膚を手でおさえながら、顔が天井に向くように上を向き、手前のロープを左右斜め上に各5秒ずつ引っ張ります。首の皮膚を押し下げる力とパタカラで引っ張り合いをします。二重顎、イビキ、言語障害、嚥下障害の改善に最適。



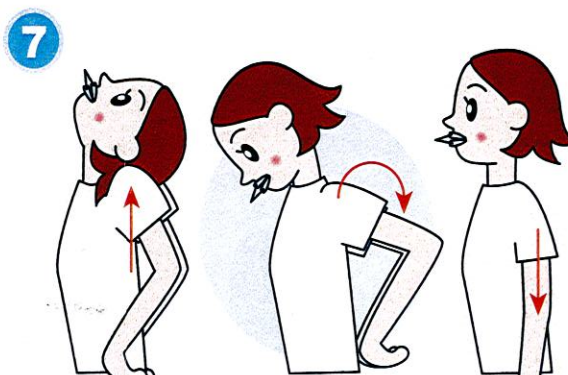
上向きのままロープを鼻の方に引き、さらにあいた手であごから首にかけて伸ばしましょう。上向き姿勢が、③の効果さをさらに高めます。



顔は上を向いたまま、まっすぐ上に5秒間引っ張ります。あごから首にかけても伸ばしましょう。



今度は口元の力をゆるめ、舌を出してパタカラの突起の上面に5秒間触れ、その後引っ込みます。



最後に両肩を上上げて後ろにゆっくり回します。同時に下を向いて首の後ろを伸ばしましょう。そのあと腕をストンと下ろします。

③～⑥は二重顎、イビキ、嚥下障害に最適です。

