

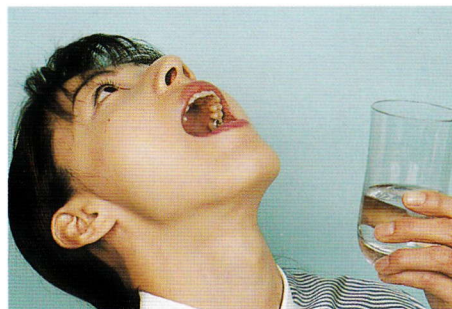
### ⑤ ガーグル・ストップ ガラガラうがい!

舌後部力が弱い人や舌後部を上を持ち上げられない人に……  
舌後部と咽頭部の動きを覚えられない人に……

**用意するもの**  
水を入れたコップ

#### 手順

1. コップの水をひとくち口に含み、上を向いて口を大きく開ける
2. 3秒間ガラガラうがいをし、上を向いたままで、5秒間位のどの動きを止める 7~10回



上を向き舌とのどの動きを止める

#### 指導のポイント

- ・口の中の水が咽頭部に流れないように、舌後部と軟口蓋の力で水をためておく練習です。上を向き、水をしっかりとめるように指導しましょう。
- ・練習中には口で呼吸ができないため、鼻呼吸ができるかどうかを、判断する目安にもなります。

**注意** 鼻疾患のある人は休みながら行うこと。