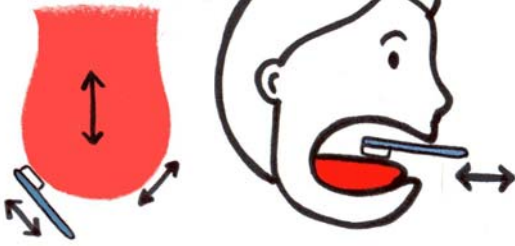


睡眠時無呼吸体操

①



舌の真ん中・横を
ブラッシング 各 5 回

②



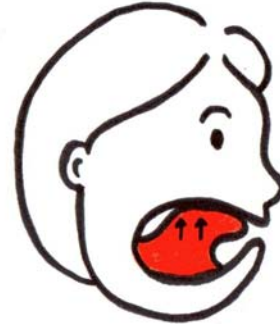
舌先を下の前歯の裏に当てたまま
『べー』と前へ 5 秒 × 3 回

③



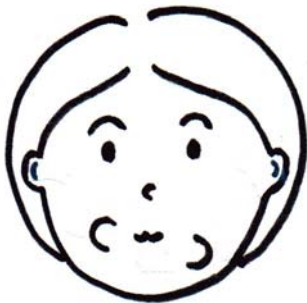
舌先を上の前歯の後ろから
ゆっくり奥へ動かす
(口の天井をなめるように) 5 回

④



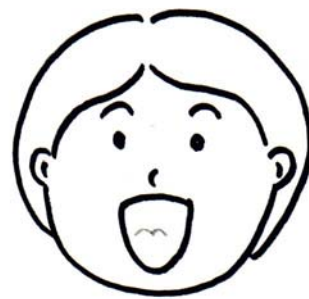
舌先を上の前歯の後ろに当て
舌全体を口の天井に押しつける
(吸い上げる) 6 秒 × 5 回

⑤



口を閉じたまま
舌で歯の回りを一周
右回り 左回り

⑥



大きく口を開けて『はー』
できるだけ長く 2 回
強く 短く 5 回

⑦



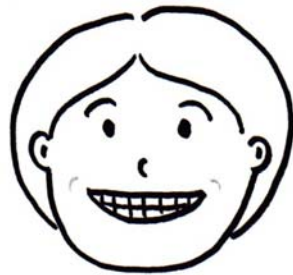
口をすぼめて頬を吸い込む
鼻で息をして 10 秒

⑧



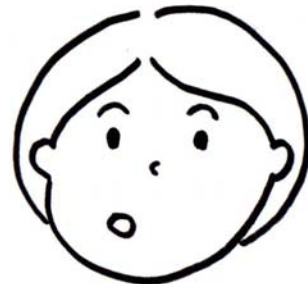
指で口角を引きながら
口すぼめ 左右 5 回

⑨



口を思いきり横に広げる
(舌は口の天井につけます)
5 秒

⑩



軽く口を開けて
あごを左右に動かす
左右 5 回

⑪



口角を思いきり引き上げる
左右交互に 3 秒ずつ × 3 回

⑫



唇を上下に力強く閉める
10 秒

1 日 3 回

まずは 3 ヶ月続けましょう