



Smartトレーニング

スマトレ

あごのストレッチ **噛むにはあごが重要!**

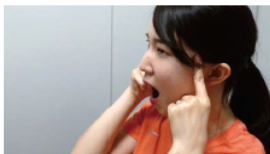
あごのストレッチ

◆Part 1



- 指3本をそろえて口の中に縦向きに入れる。
※入らない場合、顎関節症になっている可能性が高くなります。
- ①の状態を20秒程度維持する。
- 指を出して口を閉じる。
- ①～③を5回繰り返す。

◆Part 2



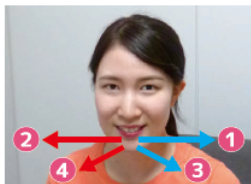
- 両耳の前に指を当ててゆっくりと大きく口を開いたり閉じたりする。
※関節の動きや、雑音がないかを確認する。
雑音がある場合は、顎関節症になっている可能性がある。

◆Part 3



- 下あごを前に突き出して、10秒間保ってから元に戻す。
- 下あごをできるだけ手前に引いて10秒間保つ。

◆Part 4



- 「い」の口の形を作り、下あごを右にゆっくりと動かして10秒間保って元に戻す。
- 反対側も同様にする。
- 下あごを右下に口を開きながら下ろし、10秒間保ってから元に戻す。
- 反対も同様にする。

人には聞けない

運動のギモン



Q 歯を食いしばると運動能力は上がる?

A 食いしばることでパフォーマンスが上がる場合もありますが、逆に下がる場合もあります。運動能力が上がると信じて、やみくもに食いしばろうとする事はせずに、自分に合うパフォーマンスをしましょう。

病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifsco-group.com>

カラダ Smart Project