

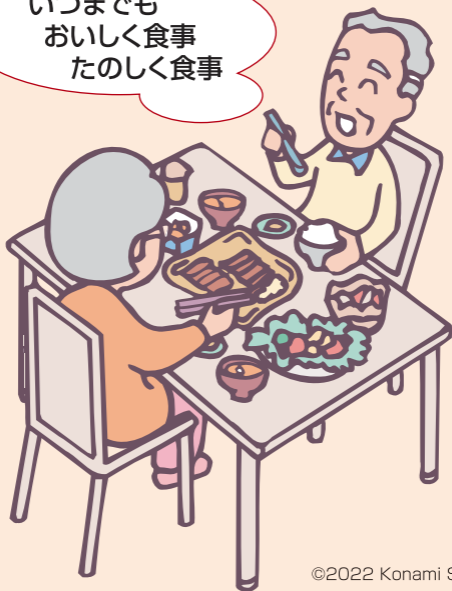
のみこむトレーニング
摂食・嚥下訓練器具
ラビリントレーナー

食前10分間の
ラビリント体操

口腔トレーニングマニュアル

監修
日本歯科大学

いつまでも
おいしく食事
たのしく食事



ラビントレーナーは
「いつまでもおいしく
口から食べる幸せ」
のために
歯科医師が考えた
家庭用トレーニング器具です。

むせる!



食べこぼす!

飲み込み
にくい!



自分の口で食べられる。
大切なのは
「唇」と「舌」の筋力です。

ラビントレーナーは、私たちが介護予防教室で指導に使ってきた器具をもとに、家庭用のトレーニング器として改良したものです。一般に高齢者の口腔機能の維持というと、歯の状態ばかりを注目しがちですが、ものを飲みにくい、むせやすい、食べこぼしなどの「食べにくさ」がおきるのは、舌や唇の機能の低下が原因です。歯を大切にすると同時に舌や唇の健康を守ると、心身ともに元気でいられます。

いつでも始めることのできる舌や口唇のトレーニングを、今日から貴方の習慣にして、介護いらずの人生を楽しみましょう。

日本歯科大学
口腔リハビリテーション多摩クリニック
院長 菊谷 武

食前に10分間の「ラビリン体操」をしましょう。

毎食前、1日3回がより効果的です。口からモノを食べる時に必要な「唇の力」「舌の力」が鍛えられ、自ずと飲み込む力もよみがえてきます。

ラビリンレーナーの持ち方・くわえ方



●親指をホルダーに差し込んで、グリップをにぎります。手元が安定しますのでしっかりトレーニングができます。



●ラビアル部をマウスピースのように、唇と歯の間にはさみます。



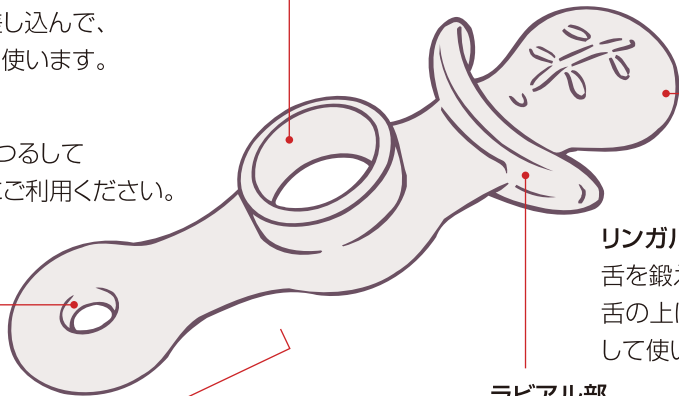
摂食・嚥下訓練器具 ラビリンレーナー

ホルダー

親指を穴に差し込んで、支えるために使います。

つるし穴

フックなどにつるして保管する時にご利用ください。



グリップ部

指でにぎります。

リングアル部

舌を鍛えるための部分。舌の上に、ふせるようにして使います。

ラビアル部

唇を鍛えるための部分。歯と唇の間にはさむようにして使います。

●唇を閉じて準備完了。

●口に入れる向きを間違えないようご注意ください。



1

鏡に向かって
さあスタート!

まずは唾液をだすことから。

ラビントレーナーを使う前に行う唾液分泌を促すためのマッサージです。食欲を増進させることはもちろん、唾液で口腔内の潤いと清潔を保ちます。鏡に向かって、目でも体操を確認しながら行いましょう。



唾液を分泌する場所には、耳下腺（じかせん）、顎下腺（がっかせん）、舌下腺（ぜっかせん）の3箇所があります、それぞれをマッサージしましょう。

① 耳下腺

上あごと下あごの関節のあたりを手でさするよう
にマッサージします。両手
で左右同時に行います。
(10回行いましょう)



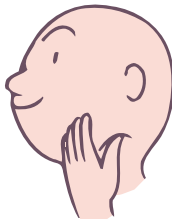
③ 舌下腺

あごの骨の内側を、親
指で押し込むようにマ
ッサージします。両手
で左右同時に行います。
(10回行いましょう)



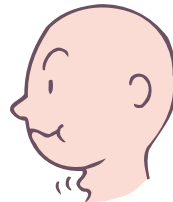
② 顎下腺

親指であごの下を後か
ら前に向かって、ずらし
ながら押し込むように
マッサージします。両手
で左右同時に行います。
(1箇所5回ずつ)



④ 終わり

最後に唾をゴクンと
飲み込みましょう。



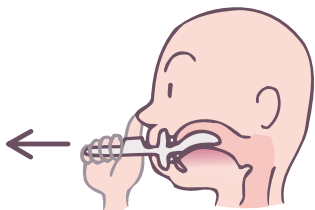
唇の筋力をきたえます。

唇の筋肉のなかでも特に「口輪筋」は、食べ物を飲み込む際に口をしっかりと閉じさせ、喉に食べ物を送り込む働きをしています。口輪筋を鍛えると、食べこぼしも減らせます。

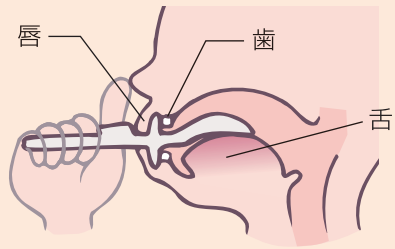
※歯では噛まずに、唇の力だけで支えます。

① 口輪筋の耐久力アップ

上下の唇でくわえ、アゴを引き、唇をしっかりと閉じてチューッと吸うように頬をへこませます。そのまま、まっすぐ正面に軽くひっぱりながら10秒数えましょう。



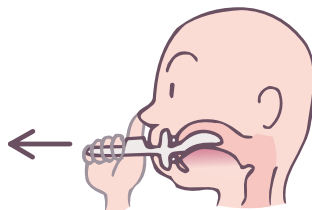
水で口の中をしめらせてから、ラビアル部を歯と唇の間に入れます。このとき歯では噛まずに、唇を閉じる力だけで支えられるようにします。



※慣れてきたら徐々に回数を増やしてみましょう。

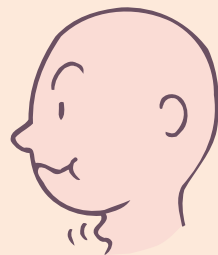
② 口輪筋の筋力アップ(正面)

同じように、アゴを引き、唇をしっかりと閉じ、チューッと吸いながら、まっすぐ正面に10回ひっぱりましょう。



舌の筋力を きたえます。

「舌筋」は、食べ物を歯に押しつけたり、喉の奥に食べ物を送り込む働きをします。歯がない人でも、舌の筋力さえしっかりしていれば、消化を補助することができるのです。

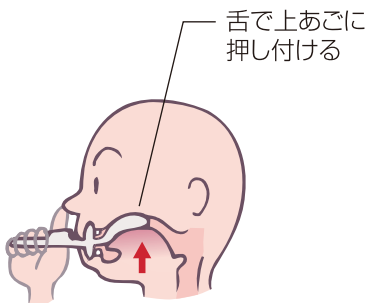


むせないように注意

唾液がたまってきたら、ラビリントレーナーをくわえたままゴクンと唾液を飲み込みましょう。

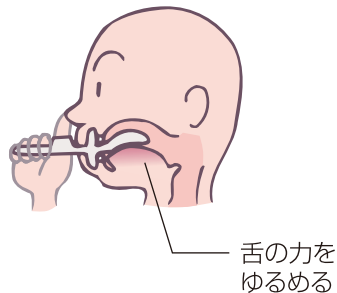
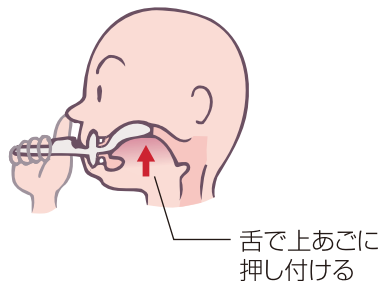
① 舌筋の耐久力アップ

リンガル部を舌の前方で上あごに押し付け、そのまま10秒数えましょう。



② 舌筋の筋力アップ

リンガル部を舌の前方で上あごに押し付けたり、ゆるめたりを繰り返します。(10回繰り返します)



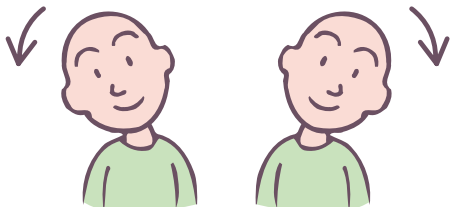
※慣れてきたら徐々に回数を増やしてみよう。

首と肩の運動で
口腔周辺の筋肉を
整えます。

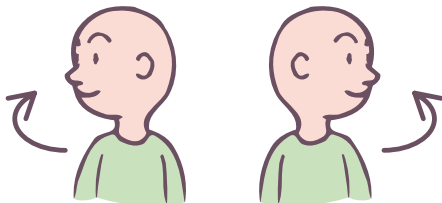


① 首の運動

アタマをゆっくりと左右に倒します。
(3回繰り返します)



つぎに首をゆっくりと左右にねじります。
(3回繰り返します)



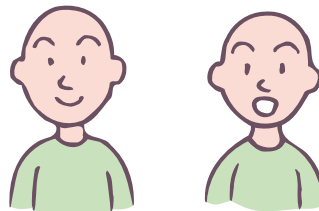
② 肩の上げ下げ

「息を吸いながら肩を上げる」
「息を吐きながら肩をおとす」
を5回行いましょう。



③ 深呼吸

「鼻から吸って口から吐く」を
ゆっくり3回行いましょう。



ラビリントレーナーの取り扱い方法



警告

●歯でかむのはお止めください。製品が破断し、破片がのどにつまるおそれがあります。

●毎回使用前には、製品の裂け目やキズがないかを確認してください。使用中に破断して破片がのどにつまるおそれがあります。



注意

●ご使用中に口の中の粘膜が荒れてきたり、体の異常を感じたら、すぐに使用を中止し、かかりつけの医師に相談してください。

●6歳未満のお子様の手が届かないところに保管してください。

【使用上の注意】

●お手入れ方法

ご使用後は毎回よく水洗いをして、風通しの良いところでよく乾燥させてください。また、ご使用前にも水洗いをしてください。よごれた場合は、中性洗剤で洗ってください。

●消毒方法

熱湯消毒、市販の消毒剤による消毒が可能です。オートクレーブ滅菌をする場合は2気圧(121℃)以下で行ってください。また、熱湯消毒、煮沸消毒の際は、ネットやガーゼに包んでください。

●火のそばや直射日光の当たる場所に放置しないでください。変形、変色を起こすおそれがあります。

●硬めのブラシ等で磨くと、表面が傷つくおそれがあります。

●ラビリントレーナーで体操をすると、唾液があふれてくるのは正常なことです。ご安心ください。むせない体勢で、こまめに休みながら、体操を行ってください。

●口の中が乾燥気味の方は、ラビリントレーナーを使う前に、水で口内を湿らせてから行ってください。

商品仕様

のみこむトレーニング

摂食・嚥下訓練器具

ラビリントレーナー

ラビリントレーナーは日本歯科大学附属病院 口腔介護・リハビリテーションセンターの監修で開発された、国内初の本格的な唇と舌のトレーニング器具です。

ラビリントレーナー

材質：製品本体：シリコンゴム（耐熱温度200℃）
携帯用ソフトケース：ポリオレフィン系樹脂
（耐熱温度70℃）

サイズ：長さ149×幅54×厚さ32mm

MADE IN JAPAN

コナミスポーツ株式会社

本社 / 〒140-0002 東京都品川区東品川4-10-1

商品に関するお問い合わせ

- ホームページからお問い合わせ

<https://konami.jp/30pyxAO>

- 電話でのお問い合わせ

コナミスポーツお客様ダイヤル
0570-000-573

【受付時間】 平日10:00~18:00 (土・日・祝休日・年末年始を除く)
※受付時間は変更になる場合がございます。



コナミスポーツクラブのフィットネス用品情報

コナミスポーツクラブ オンラインショップ
<https://konami.jp/31erK9H>

