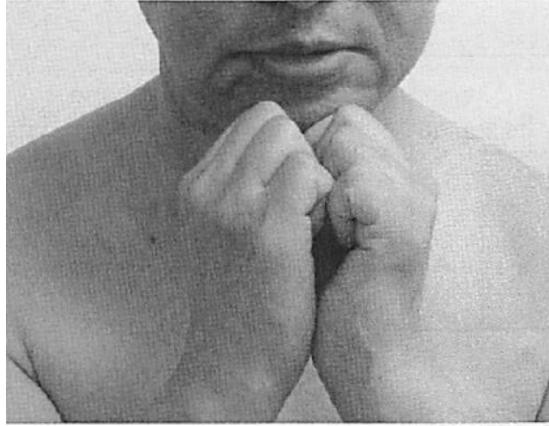


Shaker法の代替法

頸部等尺性収縮手技 岩田義弘 2010



毎食事前に4~6秒、3回行う

嚥下おでこ体操(藤島式嚥下体操セット)



嚥下おでこ体操

額に手を当てて抵抗を加え
おへそをのぞきこむ。

