



Global Dysphagia Movement (GDM)

Chin Tuck Against Resistance (CTAR) with Rubber Ball

ゴムボールを使用した顎引き抵抗運動（CTAR）

目的: 嘉下に使用する舌骨上筋群の筋力を強化するため。舌骨上筋群は食物が胃にはいるように導く道の上部（上部食道入口部）が開くために重要な働きをします。

道具: 1) ゴムボール、2) エアポンプとボール用空気注入針（オプション: ボールの大きさや圧を増加させるため）

Part 1:持続 CTAR（等尺性）

1. まっすぐに座るか立って、肩を軽く後ろに引きます。この姿勢を運動中は維持するようにします。
2. ボールを手で持って顎の下ではさんで、この姿勢を運動中は維持します。
3. ボールに向かって可能な限り強く顎を引き続けます。持続時間は _____ 秒です。
4. 嘉下リハビリテーションの担当者の指示に基づいて _____ セットを繰り返しましょう。
5. 各セットの間は 1 分間の休憩をとりましょう。

Part 2: 反復 CTAR (等張性)

1. まっすぐに座るか立って、肩を軽く後ろに引きます。この姿勢を運動中は維持するようにします。
2. ボールを手で持って顎の下ではさんで、この姿勢を運動中は維持します。
3. ボールに向かって可能な限り強く顎を引いて、そして力を抜きます。
4. 上記のステップを担当治療者の指示に基づいて _____ 回、
_____ セット繰り返します。
5. 各セットの間は 1 分間の休憩をとるようにします。

YouTube ビデオを見るためには

- QR コードをスキャンして
- YouTube サイト <https://youtu.be/E0qUYlihHNM> にアクセスをして下さい



紹介者：

Kotomi Sakai (堺琴美)

Ph.D.

言語聴覚士