

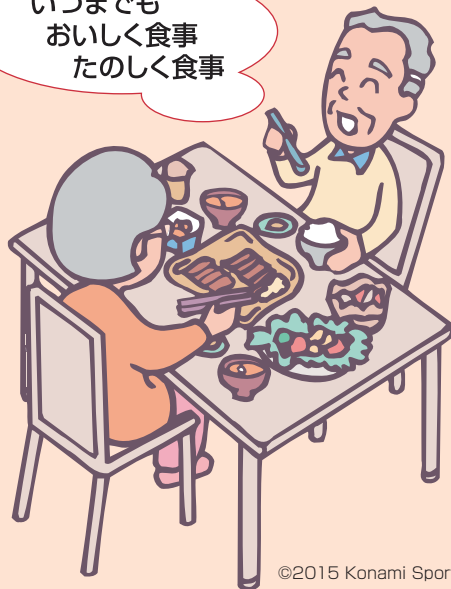
のみこむトレーニング
摂食・嚥下訓練器具
ラビントレーナー

食前10分間の
ラビリン体操

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



株式会社コナミスポーツライフ
〒252-0004 神奈川県座間市東原5-1-1

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 www.konami.com/sportslife/inquiry/

電話でのお問い合わせ **個人のお客様** **法人・施設のお客様**
0120-026-573 **03-5771-0611**

【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
エアロバイク・フィットネス用品情報

www.konami.com/sportslife/

ラビリントレーナーは
「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。

ラビリントレーナーは、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ってきます。

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。



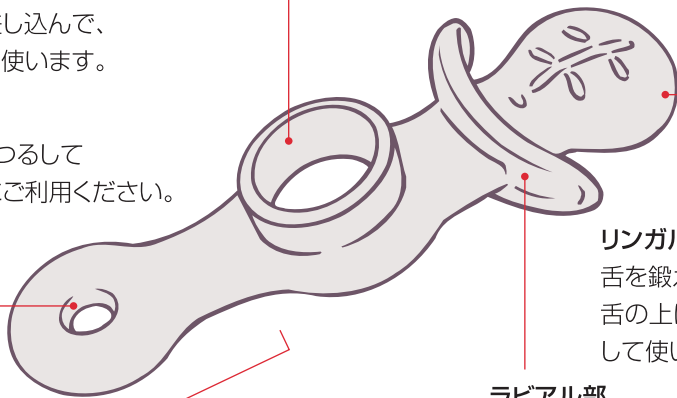
摂食・嚥下訓練器具 ラビリンレーナー

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

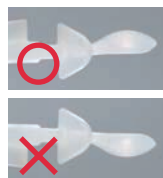
舌を鍛えるための部分。
舌の上に、ふせるようにして使います。

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。

ラビリ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)



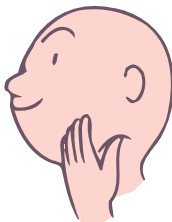
③ 舌下腺

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)



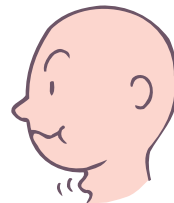
② 顎下腺

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

最後に唾をゴックンと
飲み込みましょう。



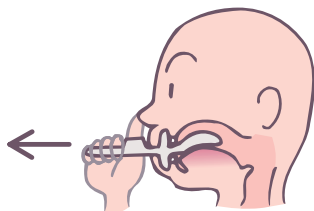
唇の筋力を きたえます。

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。

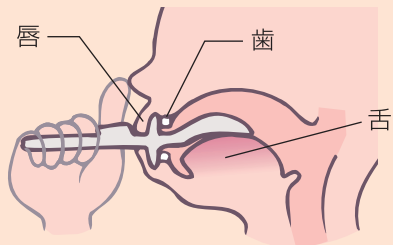
※歯では噛まずに、唇の力だけで支えます。

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。



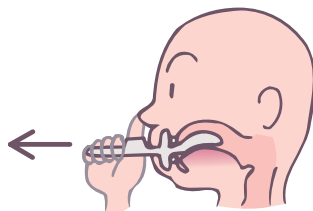
水で口の中をしめらせてから、ラビアル部を歯と唇の間に入れます。このとき歯では噛まずに、唇を閉じる力だけで支えられるようにします。



※慣れてきたら徐々に回数を増やしてみよう。

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。

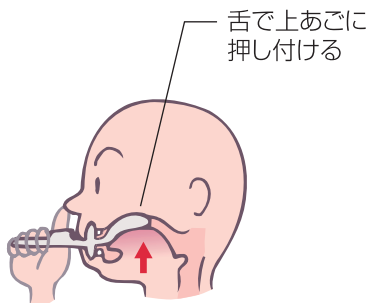


舌の筋力を きたえます。

「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。

① 舌筋の耐久力アップ

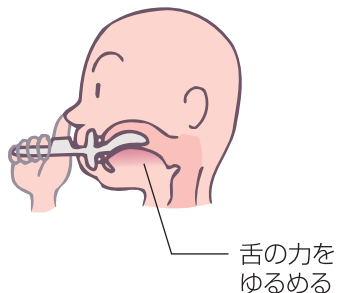
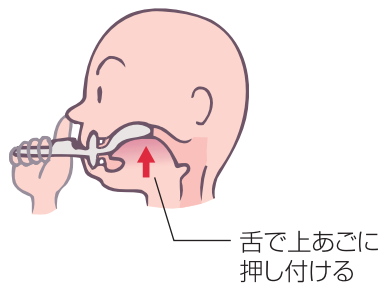
リンガル部を舌の前方で上あごに押し付け、そのまま10秒数えましょう。



※慣れてきたら徐々に回数を増やしてみよう。

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)



むせないように注意

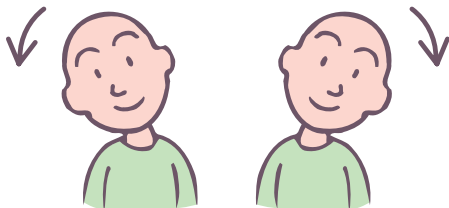
唾液がたまってきたら、ラブリントレーナーをくわえたままゴックンと唾液を飲み込みましょう。

首と肩の運動で
口腔周辺の筋肉を
整えます。

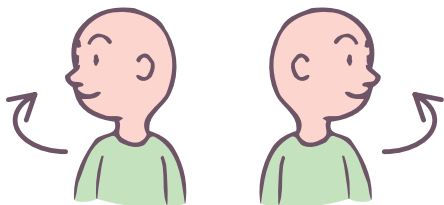


① 首の運動

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)



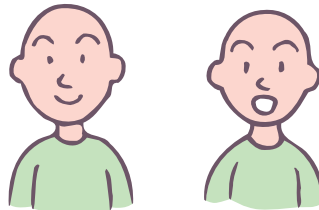
② 肩の上げ下げ

「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、製品に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の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