



# 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：**嚥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（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. 嚥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 ビデオをみるためには

- 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