＜食事中のむせや誤嚥対策に！のどの筋トレ「メンデルソン法」＞
▼のど仏を意識して唾を飲み込む
▼のど仏が上がるので指で押さえて上がった状態を 3 秒間キープし戻す
▼1 日 10 回を 3 セット
毎食前やテレビを見ながらなど隙間時間に行いましょう。食事前に行うとのどのストレッチにもなるのでオススメだそうです。

健康カプセルゲンキの時間アーカイブより