

練習名	ガーグルストップ
ねらい	舌後方部と軟口蓋（口の中の天井後方）の力で水をためる。
練習内容	ガラガラうがいを3秒間ほど行なう。その後、上を向いたまま5秒間程、水を口にためておく。（ノドの動きを止める。）

## 詳細（方法）

- ① コップの水をひとくち、口にふくむ。
- ② 上を向いて口を大きく開ける。
- ③ 3秒間程、ガラガラうがいをする。
- ④ うがいの後、上を向いたまま5秒間程、水を口にためておく。（ノドの動きを止める。）
- ⑤ ③と④を7回から10回行う。



※水を口の中にしっかりためるようにする。飲み込まないこと。

※鼻の疾患がある人は休みながら行う。