

顔面神経麻痺のリハビリ

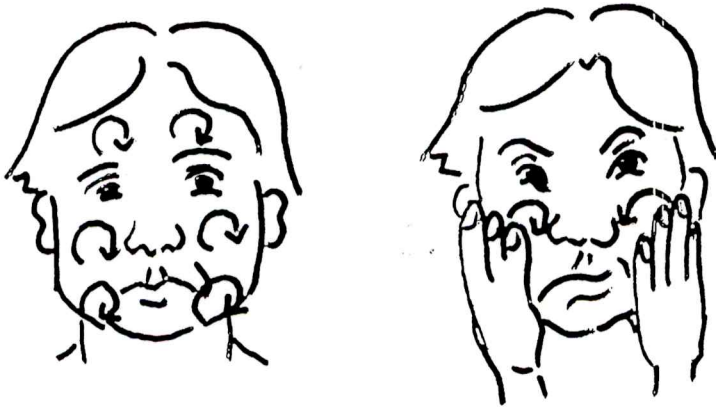
注意点

- ・ 大きな表情は作らない（大笑いなど）。無理に顔を動かすことは絶対にしない。
- ・ できるだけ無表情ですごしてください。

1. 顔のマッサージ

額、頬、顎を円を描くようにマッサージを行います。左右両方やっても良いです。皮膚をこすらないように、手で皮膚をぐるぐる動かすようにやってください。

1回20秒ほどで良いので、回数はできるだけ多くやってください



2. まぶたの筋肉のストレッチ

顔と同じ高さで、1メートルくらい先の目標物を決めてください。それを見ながら、顔をうなづくように縦に動かしてください。このとき目標物から目を離さないように（視線がずれないように）してください。顔を下に動かしたとき、額にしわが寄らないように気をつけてください。

1回20秒ほどで良いので、回数はできるだけ多くやってください

