

# ペコぱんだ<sup>®</sup>

## トレーニングマニュアル

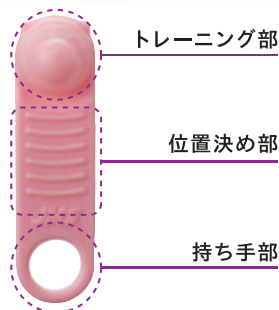
### ●ペコぱんだとは？

舌の力(舌圧)を鍛えるための  
トレーニング用具です。

舌は食べ物を口の中で受け止めたり、  
のどの奥に送り込んだりさまざまな  
働きをします。

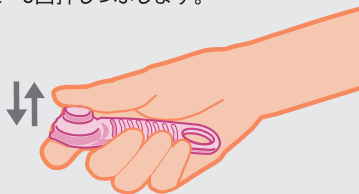
そういった働きには舌の力(舌圧)が  
必要です。

### ●構成

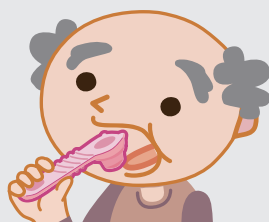


### ●使い方

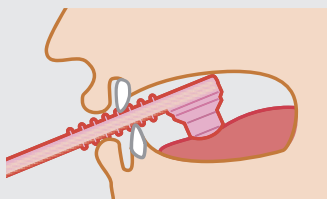
- 1 使用する前にトレーニング部を指で  
2~3回押しつぶします。



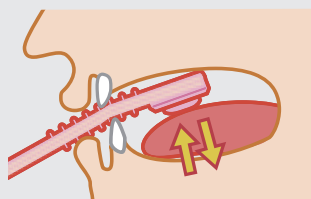
- 2 図のような向きでくわえます。



- 3 ペコぱんだのトレーニング部を舌の上に  
のせて位置決め部を歯でくわえます。



- 4 舌でトレーニング部を繰り返し  
押しつぶします。



## ●トレーニング方法

1日3回週3回以上のトレーニングがおすすめです。

### トレーニング① 舌の筋力をアップする

硬さの目安

がんばって  
押しつぶせる硬さ

しっかり押しつぶし  
5回/3セット

▶▶▶ 1日 3回

ごっくん



### トレーニング② 舌の持久力をつける

硬さの目安

簡単に  
押しつぶせる硬さ

ゆっくり押しつぶし  
10回/3セット

▶▶▶ 1日 3回

もぐもぐ



※セット間はしばらく休憩しましょう。

## ●介助者による押しつぶしの確認方法

- ・トレーニング部を正しく押しつぶすとペコぱんだ全体に振動が伝わります。
- ・介助者が押しつぶしを確認する場合は「位置決め部」や「持ち手部」を持ち、振動を確認してください。



## ●おすすめトレーニングスケジュール



ブルーぱんだ:ピンクがむずかしい方に

ここから  
スタート



ピンクぱんだ:舌のトレーニングに慣れましょう



ムラサキぱんだ:筋力アップを目指してトレーニングしましょう

目標



グリーンぱんだ:簡単に押しつぶせるようになるまでがんばりましょう



オレンジぱんだ:さらなる筋力アップを目指してトレーニングしましょう

維持



イエローぱんだ:今の舌の力を維持しましょう

※ペコぱんだは株式会社ジェイ・エム・エスの登録商標です。



<https://www.jms.cc/>

販売業者

株式会社 ジェイ・エム・エス

東京都港区芝浦 1-2-1

■カスタマーサポートセンター

0120-923-107

✉ [csc@jms.cc](mailto:csc@jms.cc)



こちらよりペコぱんだに関する  
情報をご覧いただけます  
お口の情報室  
<http://forarize.com/>

2022.08.03XA168-IB