



歳とともに手足の筋力が低下していくのと同じで、食べる・飲み込む力も低下していきます。

誤嚥(ごえん)、誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)は、最近よく聞く言葉となりました。

誤嚥性肺炎には、飲み込み力の衰えも大いに関係しています。

元気で長生きに過ごすためには飲み込み力をキープすることが重要となってきます。

次の項目で当てはまることはありませんか?

- むせることが増えた。
- 食べるのが遅くなった。
- 液体が飲みにくい。
- 咳払いが増えた。
- のどが詰まった感じがする。
- がらがら声やかすれた声。

…など



あてはまる症状があれば、あなたの「飲み込み力」が低下してきているサインかもしれません。

最近では、飲み込む力も鍛えることができるといわれています。

舌や口やのども鍛えて、誤嚥性肺炎を予防していきましょう。

1. 飲み込む力のトレーニング、2. 発声のトレーニング、3. 呼吸のトレーニングを基本に行います。慣れてきたら、4. 口のトレーニングも加えてみてください。

次から、飲み込み力を鍛える運動をいくつか紹介します。トレーニング例を参考に挑戦してみてください。

1. 飲み込む力のトレーニング

・顎持ち上げ体操

<方法>

- ①顔を下に向け、力いっぱい顎を引く。
その姿勢のまま。顎の下に両手の親指を当てる。
- ②顎は下に親指は上へと同時に力を入れ、押し合う状態を5秒間保つ。

<ポイント>

のどぼとけ周辺を意識して力を入れる。



2. 発声のトレーニング

・発声を持続させるトレーニング

<方法>

「あ～」とできるだけ長く声を出す。

<ポイント>

秒数関係なし。できる限り長く。

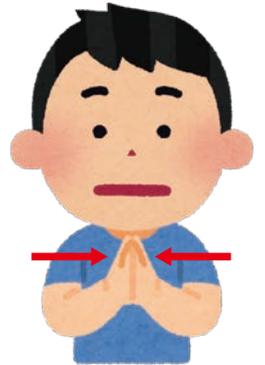
・高い声を出すトレーニング

<方法>

地声から徐々に高音へあげていく。出せる最も高い音のところで5秒間伸ばす。

<ポイント>

裏声やのどを閉めた声にならないように



・声帯のトレーニング

<方法>

胸の前で両手を合わせて押しあいながら「い〜」と約5秒間声を出し続ける。

3. 呼吸のトレーニング

空のペットボトルを2本(やわらかい・普通)準備して、吸う力や吐く力を鍛えよう

・吸う力を鍛える

<方法>

やわらかいペットボトル使用

- ①大きく息を吐いてから、500mlのペットボトルを口にくわえる。
- ②5秒間、口から吸い続ける。

<ポイント>

やわらかいタイプのペットボトルを準備しましょう。



・吐く力を鍛える

<方法>

普通のペットボトル使用

- ①500mlのペットボトルの底に、ピン等を使って、穴をあける。
- ②大きく息を吸ってから、5秒間息を吹き続ける。

<ポイント>

ペットボトルの底に開ける穴の大きさと数で強度が調節できます。



4.口のトレーニング

<方法>

口を開けたり閉めたり、
口唇を引いたり、尖らしたり、舌を前、左右、上下に動かす。
(イラスト参照)

その他、お話をすることや歌を歌うことも口を動かすので
良いです。

食事でも柔らかいものなど食べやすいものばかりでなくい
ろいろな食物をしっかり噛んで食べることも大事!!

「歯」のお手入れも重要です。歯医者に行くこともお忘れ
なく。

食べることが難しいと感じた時は、早めに病院を受診し、
食事の工夫などのアドバイスを受けることもおすすめです。

毎日の積み重ねが食べる力をupさせます。

今日から飲み込み力を鍛えて、『**健口**』を目指しましょう!!

舌や口の
動きを
スムーズに!



やってみよう

- ・1回につき5秒
- ・5回を1セットとして、2セット程度
- ・まずは週1回を目標に
- ・できたら、週2~3回に増やしていく



トレーニング例

1~3の運動から
できそうなもの
を選び出して行う。



飲み込む力の
トレーニング



発声の
トレーニング



呼吸のトレーニング



慣れてきたら**口のトレーニング**もしてみましょう。

新しい医師の 紹介

ながさき こうへい 長崎 孝平 医師

これまで腎臓領域を中心として研鑽、診療をしてきました。
いままでの経験を活かしつつ、地域、患者さんに寄り添った
より良い医療を提供できるよう邁進してまいります。これから
よろしく願いいたします。

専門領域：内科、腎臓

資格等：日本腎臓学会専門医、日本透析医学会専門医、日本医師会認定産業医、等

