

富田町病院は本年、開院40周年。これからも地域の健康づくりに貢献します。

喉の力(飲み込む力)を鍛えましょう

「食事中に以前はむせなかったのに、時々むせるようになった」「食べ物のがのどにつかえる感じがする」「食後に声がガラガラした声になっている」など、気になることはないですか？

足腰と同じく、加齢とともに飲み込みの力も少しずつ弱くなっていきます。食べ物などが食道ではなく、気管に入ってしまうことを誤嚥ごえんといいます。誤嚥で肺に異物が入り込み、炎症を起こすことを誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんといいます。

気管に食べ物が入った場合、若い時にはむ

せる程度で済みますが、高齢になると咳をする力も弱くなり、十分出し切れず喉や気管の入り口近くに留まってしまい、誤嚥を起こしやすくなります。そのため喉の筋力を鍛えることは、誤嚥性肺炎の予防につながります。

簡単にできる喉の筋力訓練をご紹介します。

えんげ 嚥下おでこ体操

飲み込みに関わる〈喉の筋肉(舌骨上筋群)ぜつこつじょうきん〉を鍛えるトレーニングのひとつです。喉の動きをよくすることで、食べ物などが喉に残りにくくする効果があります。

<ポイント>

おへそを覗き込むように顎を引きます。のど仏あたりに力が入っているかを確認しながらやりましょう。

<回数と頻度>

①持続訓練：ゆっくり数を数えながら5秒、キープする。

②反復訓練：1から5まで数えながら、それに合わせて下を向くように力を入れる。

①と②を5～10回ずつ繰り返します。回数は、少ししんどく感じる位が適切です。ムリのない回数でやって下さい。朝・昼・夜と、1日3回(食前が効果的です)やりましょう。

誤嚥を予防して、いつまでも元気で、おいしい食事を楽しんでください。
〔富田町病院 リハビリ部 言語聴覚士〕



① 手の平の付け根あたりを、おでこに付けます。



② おへそを覗き込むように、顎を引きます。

③ おでこと手の平を、押し合っそのままキープします。