



のど筋トレ

- ・飲み込む力(嚥下機能)は40代、50代から徐々に衰えています。衰えにより、唾液、食べ物が気管や肺に入る誤嚥を引き起こします。さらに炎症が起きると**誤嚥性肺炎**の発症に繋がります。
- ・肺炎による死者数の96.8%が65歳以上、肺炎が原因で亡くなる60歳以上の高齢者のうち96%が誤嚥性肺炎であるとの報告もあります。
- ・のど筋トレで飲み込む力、のどの機能を鍛えて誤嚥を予防しましょう！



喉筋トレ①：嚥下おでこ体操

1. おでこにての平の手首に近い部分を当てる。
2. 手のひらはおでこに押し上げるようにして力を入れる。
3. 頭はおへそをのぞき込むようにして頭を前に倒すようにする。
4. のど仏あたりに力を入れて5秒間キープする。

喉筋トレ②：あご持ち上げ体操

1. あごの先に握りこぶしを当てる。
2. おへそをのぞき込むようにして、頭を前に倒すようにする。
3. 握りこぶしであごを持ち上げるように力を入れる。
4. のど仏が上がっている状態で5秒間キープする。



喉筋トレ③：のどE体操

1. 口を大きく横に広げて「イイ〜」と声を出す。
2. できるだけ長く声を出す。

口を大きく横に広げて開け、歯を食いしばるようにしてのどの筋肉を緊張させながら声を出します。ポイントはのど仏の位置が上がっていることです。

喉筋トレ④：ボールつぶし体操

1. 直径6cmの小さなゴムボールをあごと胸の間に挟む。
2. 頭を下げないようにして、あごでボールを押しつぶし5秒間キープする。息を止めずに、ゆっくりと呼吸します。

