

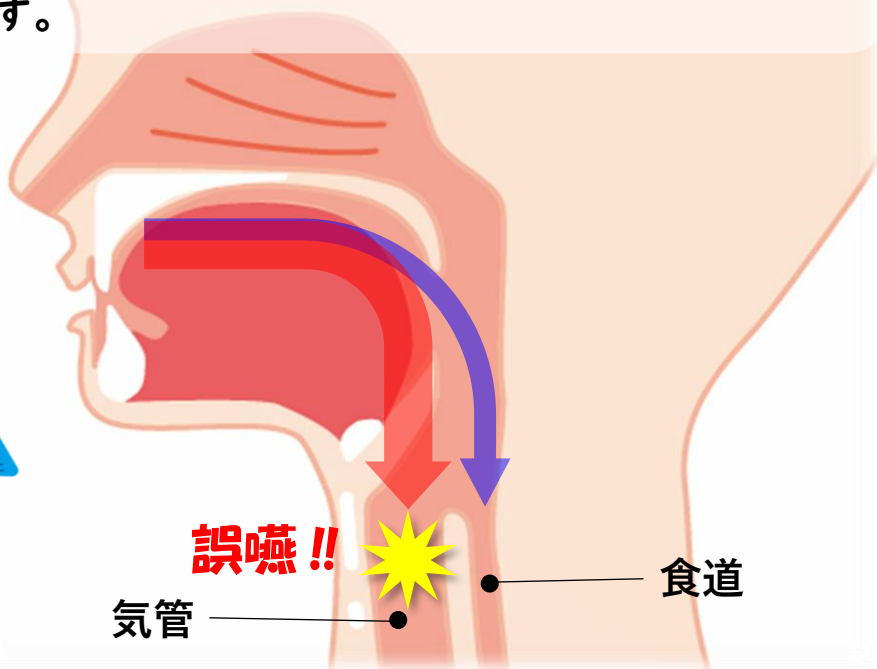
最近

飲み込みに不安がある方へ

最近、「お茶を飲むとムセる」「固い物が食べづらくなった」と感じていませんか？

それは、年齢や生活習慣による身体の変化かもしれません。

食べ物は、口で嚙んでから、のどと食道を經由して胃へ向かいます（図1:青の矢印）。しかし、飲み込みに問題がある場合、食べ物が誤って気管に入ることがあります（図1:赤の矢印）。これを誤嚥といいます。



誤嚥が起こる原因の1つとして、加齢が挙げられます。年齢を重ねると少しずつ全身の筋肉量が減少しますが、運動不足や、食事のバランスが崩れるとそのスピードが早くなってしまいます。

のどの筋力も同様で、食物を押し出す力や気管を閉める力が弱くなります。飲み込みに必要な力を維持するためには、適度な運動とバランスの良い食事が必要です。

対策については、裏をcheck!

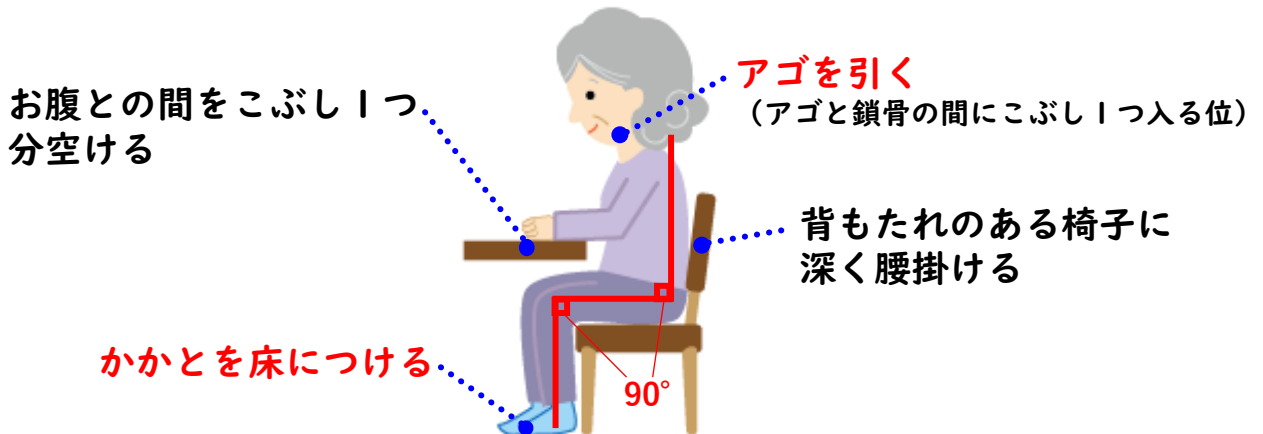
誤嚥を防ぐためには！

1. バランスの良い食事・適度な運動

糖質（ご飯など）、たんぱく質（肉、魚等）、脂質、ビタミン・ミネラルなどをバランスよく食べる。特に肉などの動物性たんぱく質を適量とる。

毎日の生活に、散歩や軽い筋力トレーニングを取り入れる。

2. 食事の時の姿勢



3. 飲み込む力を鍛える

1) 開口訓練：口を開ける筋肉と飲み込みに必要な筋肉はほぼ同じです。



①口を大きく開けて、そのまま10秒保持する。

②口を閉じる。

※アゴに痛みを感じる方は控えてください。無理のない範囲で実施してください。

2) ブローイング訓練：呼吸に関連する力を鍛えます。



①水の入ったコップにストローを入れ、10秒間ゆっくりと息を吐く。

②息を吐くのをやめ、休憩する。

姿勢を正し、しっかり食べて、口や体を適度に動かしましょう！