

(有)静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678  
 ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

## 肺炎がいやならのどを鍛えましょう

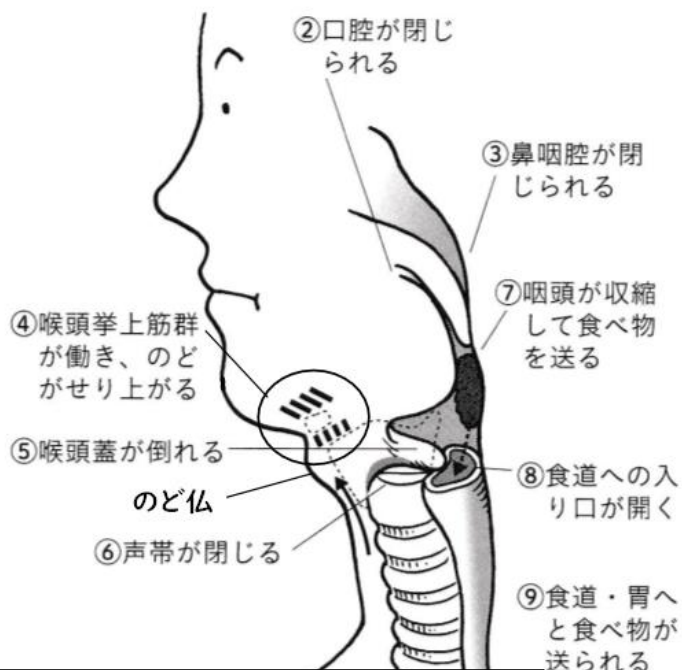
空気は、鼻→ のど→ 気管 → 肺。食べ物は、口→ のど→ 食道 → 胃。  
 のどは、空気と食べ物の交差点です。気管に食べ物が入ってしまうのが誤嚥(ごえん)です。

2011年以降、肺炎は日本人の死亡原因の第3位です。高齢者の肺炎の70%以上に誤嚥が関係しています。では、なぜ誤嚥をしてしまうのでしょうか？

食べ物を飲み込む瞬間、気管に喉頭蓋(こうとうがい)という蓋がかぶさり、気管への食べ物の流入を防ぎます。わずか0.8秒の連携プレーです。

### 飲み込みは奇跡的な連携プレー

①食べ物をかみくだく



②～⑧がわずか「0.8秒」で行なわれる！

### こんな方にご用心！

- 食事にむせるようになった
- 食後、ガラガラ声になる
- 大きい錠剤が飲み込みづらくなった
- 時々、自分の唾液で咳き込む
- 痰がからまるようになった
- 以前より、食事に時間がかかる

のど仏が、歳を重ねるに従って下がってくることはご存知ですか？これはのど仏を支え、つり上げている筋肉である喉頭挙上筋群(こうとうきょじょうきんぐん)が弱ってくるためです。のど仏は40代から下がりはじめ、60歳以降はガクンと下がります。

食べ物を飲み込む瞬間、のど仏はその筋肉によりせり上がり、気管の入口の蓋が閉まります。ところが、のど仏のせり上がりが遅れると、しっかりと蓋がされずに隙間ができます。その隙間から食べ物が気管に流入してしまい、誤嚥が起こってしまいます。すなわち、のどの筋肉が衰えてくると誤嚥が起こります。

## のどの筋肉は鍛えられます。

70代・80代になってからでもトレーニングすれば、筋肉はちゃんとついてきます。筋肉をつくるのに要する時間は、一般的には、6週間。キツイ・つらいトレーニングは一切不要です。のどの筋トレの一部を紹介します。

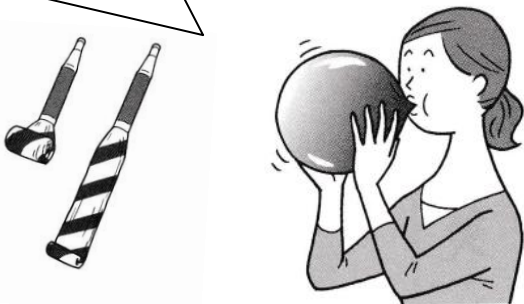
### のどE体操



毎食前や空き時間に5～10回行う



吹き戻しのおもちゃを続けるだけでも呼吸機能を取り戻すことができます。風船は手軽で楽しいトレーニングになります。



## のどを鍛えることは、飲み込む力をつけること

それは「生きる力を高めること」であり、「最期まで、食べる力を失わないこと」です。

## さあ、皆で飲み込み力を鍛えましょう

出典 西山耕一郎著 「肺炎がいやならのどを鍛えなさい」(文責 ひまわり薬局 内山伊久江)

### あご持ち上げ体操

のど仏が上がっていればOK。押し合った状態を5秒間キープする



毎食前や空き時間に5～10回行う

### えんげ(嚥下)おでこ体操

おへそをのぞき込むように、おでこを下方向へ



毎食前や空き時間に5～10回行う