



今回のテーマ

嚥下体操について

当号から数回にわたり嚥下体操についてご紹介いたします。嚥下機能（食べる力・飲み込みの力）は加齢の影響によっても低下していきます。

そのため普段から嚥下体操で嚥下機能の低下を予防することが重要になります。こちらでご紹介させて頂くのは全てお家で簡単に取り組める内容になっておりますので、ご家庭でのトレーニングのひとつとしてご活用いただければと思います。

今回は嚥下体操の中でも主に嚥下に関係する呼吸・頸部・肩などの体操についてです。

◎深呼吸

肺の隅々まで送り込むように、鼻から吸って口からはきます。

リラックス効果もあります。

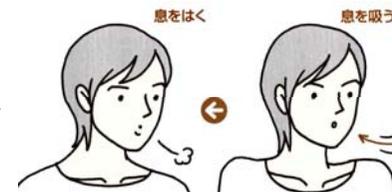


◎口すぼめ運動

呼吸機能が低下していると誤嚥を起こしやすいため、

力強く呼吸する練習をします。

口をすぼめて、目の前にあるろうソクの火を消すようにゆっくり息をはきます。



◎つば飲み体操

呼吸をする時は気道が開き、食べ物を飲み込む時は食道が開くので、その切りかえを練習します。

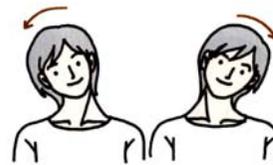
つばを飲み込んだ後は息を吐いて下さい。



○首の運動

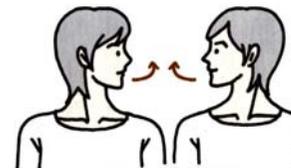
①首を横に曲げる

首の動きはゆっくりと、首筋が伸びていることを意識しながら行います



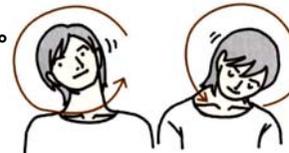
②顔を左右に向ける

自分が気持ちいいと感じるところまで顔を向け、決して無理をしないで下さい。



③首をまわす

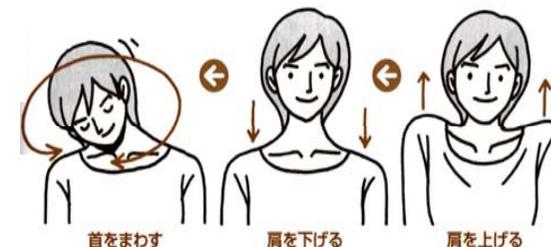
頭の先で円を描くように首を右まわり、左まわりに、ゆっくりまわします。



○肩の体操

首の周囲の筋肉が衰えるのを防ぎ、肩こり予防にもなります。

両肩を上げて「1.2.3」と数えたらスッと力を抜きます。まわす時は伸ばす側を意識します。



○喉の筋肉を強くする

両手の手のひらを重ねて額の上において、両手の圧力を跳ね返すつもりでゆっくりと力を入れます。

その姿勢を5秒間保ちます。



○食道の入り口を広げる

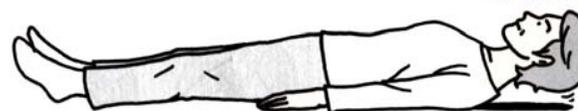
食道の入り口が十分に開くと、食べ物をスムーズに飲み込むことができます。

寝たままの姿勢でできる体操です。

頭を床から指2本分の間隔があくように持ち上げます。

その姿勢を5秒間保ちます。

頭を持ち上げる



嚥下体操は日々継続的に行うことがより効果的です。