



知るとうれしい♪

リハビリニュース

いつでも
どこでも
レッツ
チャレンジ♪

新年あけましておめでとうございます!!

コロナ禍が続く年明けですが、家族みんなで食卓を囲み
美味しく食事をしたいですね。

皆さま方の中で食事中や食後に、こんな症状がある方はいらっしゃる
いませんか？

- ◎最近ムセることが多くなった
- ◎食べるときに咳が出る
- ◎食事のあと声がかれたり、かすれたりする
- ◎お茶やコーヒーなど、液体を飲み込みにくいと感じる
- ◎錠剤が飲みにくくなった
- ◎滑舌が悪くなった



リハビリテーション科
課長
土屋 恵睦

一つでも思い当たる方はノドの衰えが始まっているかもです…!

このような症状は「老嚥」と呼ばれ、歳をとって足腰が弱くなるのと同じで、ノドの筋力の低下が原因になって
起きる症状です。ノドの筋力が低下すれば飲み込み力も弱くなり、誤嚥性肺炎発生のリスクも高まります。

飲み込み力を強くすることは健康寿命を延ばすことにも繋がります。

年明け第一回目は、老嚥の予防と治療に用いられる「ノドトレ」をご紹介します。

ノドトレとは…

★ノドや口周りの筋肉を鍛える運動です。

★それぞれ5回実施して1セットです。 ★1週間に2-3セット行いましょう。

50歳を超えたら
誤嚥性肺炎の
リスクを
意識しましょう



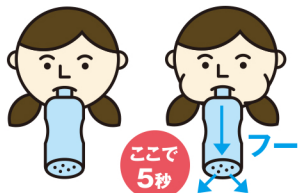
今回は代表的な3種類の運動を紹介します。

01

口を大きく開ける運動

500mlの空のペット
ボトルの底にピンや
画鋏などで5~10個
程度の穴を開けます。
そしてペットボトルを
口にくわえます。

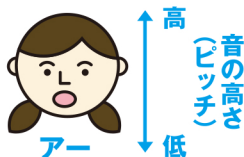
大きく息を吸ってから、
ペットボトルの底の穴
から息がもれるように
5秒間、口から吹き続
けます。



02

声を出す運動 (低い声と高い声)

大きく息を吸ってから、大きな声
で、できるだけ長く「アー」と声を
出し続けます。

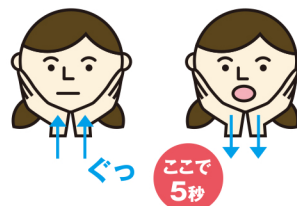


03

呼吸運動

両方の手のひらをあご
の下にあてがい、上に
向かって押し上げます。

手のひらの力に抵抗
するように、口を開き
続けるように努力し、
その状態を約5秒間
キープします。



今回の内容を専門とするディサースリア認定のリハビリ技士が在籍します。

興味のある方はお気軽にお声かけください。