

[特集]嚥下機能

しっかりきたえておいしく食事!

嚥下機能 えんげ について

「食欲の秋」と呼ばれるこの季節、おいしくご飯を食べるためにも、しっかりと飲み込む力(嚥下機能:えんげきのう)が大切です!嚥下機能が低下すると、誤嚥性肺炎という危険な病気を引き起こす可能性が高くなります。ここでは、嚥下機能を維持するためにオススメの体操をいくつかご紹介します。ご自宅でも簡単にできる運動ですので、ぜひトレーニングしてみてください!



誤嚥性肺炎って?

食べ物などが食道ではなく気管に入り込むことを「誤嚥」といい、誤嚥によって細菌やウイルスが肺に入って起こる肺炎を「誤嚥性肺炎」と言います。高齢期になると、舌やのどの筋肉がおとろえ、誤嚥しやすくなります。高齢期に肺炎になると命にかかわることもあるため、トレーニングなどできり予防することが必要です。

これって誤嚥?と思ったら

食事中に咳き込んだり、痰がらみのような状態になっている人は、誤嚥してしまっているかもしれません。誤嚥性肺炎になると、発熱や咳などの症状が出ますが、高齢期には症状が出にくいこともあります。重症化する前に早めにお医者さんに相談したり、定期健診に行ったりすることが大切です。

(監修:内科高橋泰)

嚥下機能のトレーニング

1 おでこの体操
おへそをのぞき込むように顎を引き、手をおでこにあて5秒間、手とおでこを押し合います。5秒を5セットおこないましょう。

2 あごの体操
あごを引き、あごの下に親指を当てましょう。あごは下に、親指は上へ、5秒間押し合います。のどぼとけの辺りに力を入れることがポイントです。

3 頬の体操
頬を膨らませたり、しぼめたりしましょう。

4 舌の体操
舌で左右の口の端に触れましょう。

5 のどの体操
息を強く吸って止め、3秒後に強く吐きましょう。

6 声の体操
パパパ、ララララ、カカカカとゆっくり言きましょう。

7 呼吸の体操
深呼吸を繰り返しましょう。