

リレー連載

こころいふ健康塾

言語聴覚士が教える！ のみ込みトレーニング

言語聴覚士は
言語や発声・発音、
聴覚などの
コミュニケーションや
嚥下を支援する
専門家です



言語聴覚士 松藤 隆広

のみ込みの筋肉を鍛えて低栄養や誤嚥性肺炎を予防！

食べたものをかみ砕き、のどへ運んでのみ込む動きを「嚥下（えんげ）」といいます。この機能が衰えると、食べたものをのみ込みにくくなったり、誤って気管に送ってむせやすくなったりします。食事のしにくさから低栄養状態に陥ったり誤嚥性肺炎を起こしたりしないよう、のみ込む力を保つことが大切です。

のみ込み力テスト

唾液を30秒間、繰り返しのみ込んでみましょう

のみ込める回数が2回以下なら
嚥下障害の可能性があります

※テスト前に口の中を潤しておきましょう

のどの筋肉を鍛える トレーニング

おでこに手を当て、へそを見るように下を向いて、おでこで手で押し合しましょう



のどぼけの上あたりの筋肉に力が入って硬くなっているか反対の手で確認を

舌の筋肉を鍛える トレーニング

ティースプーンの背で舌を軽く押さえながら、舌を上に向けて押し合しましょう



食べ物をのみ込む際に必要な舌の筋力を鍛えます

無理をしすぎず4割くらいの力加減で、それぞれ10秒ずつ5回程度行いましょう

普段から、物をかんでのみ込むという動きを意識することも大切です。また、おしゃべりしたり歌ったりすると、のどの筋肉が衰えるのを予防できます。やせ過ぎるとのみ込みの筋肉も落ちてしまうため注意が必要。歯の治療を受けることも大切です。