

ノドの衰えは 超回復 で見ちがえる! 1回5秒のノドトレが 10年後を変える



50代からのムセ・誤嚥性肺炎が気になる中高年の方、**健康寿命を長く求めたい健康に関心のある方**におススメです。



口とノドのトレーニングのプロが考案した運動生理学に基づく「ノドトレ」でムセ、咳、声がれ、そして将来の誤嚥性肺炎を予防。

MCS
いつまでも美味しく食べたい人の

ムセと肺炎知らずのノドの筋トレ5秒メソッド

食べることは生きること

西尾正輝
新潟医療福祉大学・大学院教授、医学博士

ノドトレ

お口の老化は超回復で改善できる!

肉や魚をずっと美味しく食べるための1回5秒の簡単トレーニング!

Gakken

撮影:阿部了(ANA『翼の王国』連載「おべんとうの時間」、NHK『サラメシ』出演「おべんとうハンターがいく」)



肉や魚をずっと美味しく食べたい?
健康な老後を過ごしたい? それなら、ジムに通うより

ノドトレ

いつまでも美味しく食べたい人のムセと肺炎知らずのノドの筋トレ5秒メソッド

- 定価:本体1,300円 ● A5判/144頁
- 2022年11月29日発売
- ISBN 978-4-05-801903-0

● 著者:西尾正輝(にしお まさき)

新潟医療福祉大学・大学院教授、医学博士 / 東京大学大学院医学系研究科修了。国保旭中央病院、国際医療福祉大学を経て現職 / 主な著書:『MTPSSE:高齢者の発語と嚥下の運動機能向上プログラム第1巻~第3巻』(Gakken)、『ディサースリア臨床標準テキスト』(医歯薬出版)、『ことばと障害のケア・ガイドブック-失語症・脳卒中・神経難病の人のために-』(中央法規出版)、『標準ディサースリア検査』、『ディサースリアの基礎と臨床 第1巻~第3巻』、『スピーチ・リハビリテーション①~⑤』、『摂食嚥下障害の患者さんと家族のために 第1巻~第2巻』、『新しい介護食・嚥下食レシピ集-食を楽しくして栄養を取り入れるために-』(インテルナ出版)など多数。

発行:メディカル・ケア・サービス株式会社 / 発行・発売:株式会社Gakken

ノドの衰えは**超回復**で見ちがえる! 1回5秒のノドトレが10年後を変える

◆目次◆

Part.1 ノドトレで健康寿命を延ばす

- ・ 誤嚥性肺炎のほんとうの怖さを知ろう
- ・ これだけは知っておきたいノドのしくみ
- ・ 嚥下には飲みこむための筋力が必要
- ・ 年をとると、なぜ誤嚥性肺炎になりやすいのか?
- ・ 「発声」と「嚥下」は声帯がつかさどる

Part.2 ノドの筋力アップで「飲みこみ力」を維持する

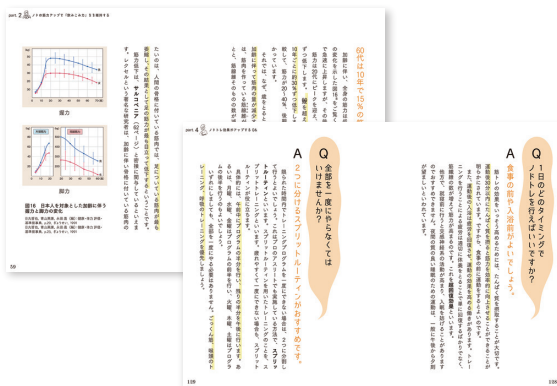
- ・ 加齢による筋力低下は手足だけではない
- ・ ノドの筋力アップはこれからでも遅くない
- ・ ノドトレの効果は誤嚥予防だけじゃない

Part.3 嚥下機能を向上させるトレーニング・プログラム

1. がんばって口を開ける【ごっくん筋(舌骨上筋群)のトレーニング】
2. 元気に声を出す【喉頭のトレーニング】
3. ペットボトルで簡単に【呼吸のトレーニング】
4. くちびるの力を鍛える【口のトレーニング】
5. 上下左右に柔軟に【舌のトレーニング】
6. 飲みこみ力を意識できる【咽頭のトレーニング】

Part.4 ノドトレ効果がアップするQ&A

- Q 1日のどのタイミングでノドトレを行えばいいですか?
- Q 全部を一度にやらなくてははいけませんか?
- Q 毎日やらないといけませんか?
- Q 続けていくためのコツはありますか?
- Q ムセや肺炎以外にも効果がありますか?
- Q 食事中にムセることがあります。嚥下障害でしょうか?
- Q 誤嚥性肺炎になりやすい人はどんな人ですか?
- Q 日常生活でトレーニングになることはありますか?
- Q ノドトレはいまから始めても間に合いますか?
- Q 窒息しやすい危険な食物にはどんなものがありますか?



【ご注文はお近くの書店までお問い合わせください】

書名	ISBN	定価(税込10%)	ご注文冊数
いつまでも美味しく食べたい人の ムセと肺炎知らずのノドの筋トレ5秒メソッド ノドトレ	978-4-05-801903-0	1,430円	冊
フリガナ		書店印	
お名前			
ご住所(〒 -)			
TEL - - / FAX - -			

発行:メディカル・ケア・サービス株式会社 〒330-6029 埼玉県さいたま市新都心11-2ランド・アクシス・タワー29階 TEL 048-711-6760
発行・発売:株式会社Gakken 〒141-8416 東京都品川区西五反田2-11-8 TEL 03-6431-1131

