

# 誤嚥性肺炎予防運動

# ノドトシ<sup>で</sup>

## お口の老化を予防

抵抗に負けないように一定時間筋肉を使い続ける運動のことをレジスタンス運動といいます。正しい方法で行うと、飲み込みに使う筋肉の衰えを予防したり、改善させることができます。そして、誤嚥性肺炎を予防し、健康ですこやかにおいしいものを食べてすごすことができます。



いつまでもおいしく食べたい！

誤嚥性肺炎を予防したい！

日本海医療福祉研究施設  
<https://nihonkai-med.com/>

# 1 ごっくん筋 (舌骨上筋群) のトレーニング

## 口を開ける舌骨上筋群のトレーニング

1

一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。このとき、もう一方の手のひらをひじに当てて土台として固定すると実施しやすくなります。



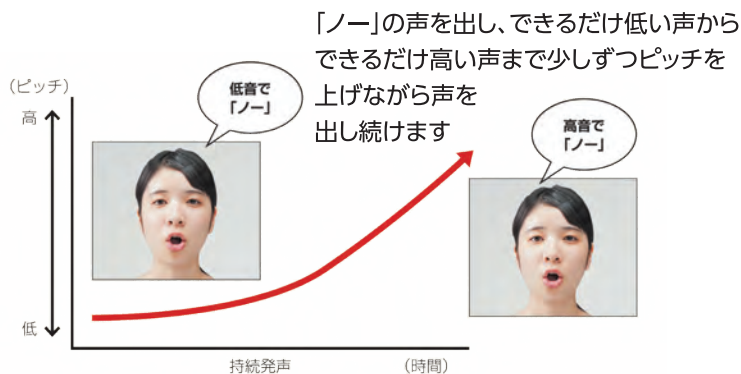
2

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



## 2 喉頭のトレーニング

### 高い声を出す内喉頭筋のトレーニング



青 ↓ 赤 ↑  
(指などで) 抵抗を与える方向  
運動する方向

### 3 呼吸のトレーニング

#### ペットボトルを吸う吸気筋のトレーニング

1 .....→ 2

500mlの空のペットボトルを口にくわえます。



大きく息を吐いてから、ペットボトルをへこませるように、5秒間、口から吸い続けます。



#### ペットボトルを吹く呼気筋のトレーニング

1 .....→ 2

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。



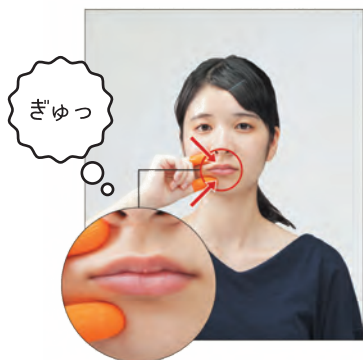
## 4 口のトレーニング

### くちびるを開く顔面筋のトレーニング

1 .....→ 2

歯を噛みしめた状態で、右手の親指と人差し指で右側のくちびるを縦につまみます。

つまんだ指の力に抵抗するように「イー」と発声しながら、くちびるを横に引くと共に縦に開き続けるように努力し、その状態を5秒間キープします。



POINT/

くちびるをつまむときに、  
ゴム指サックを  
使いましょう

3 .....→ 4

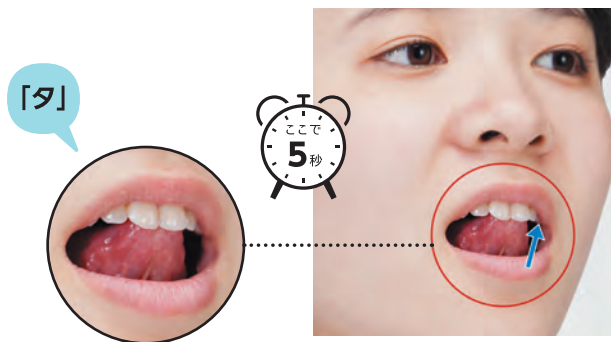
同様の運動を、左側のくちびるに対しても行います。



## 5 舌のトレーニング

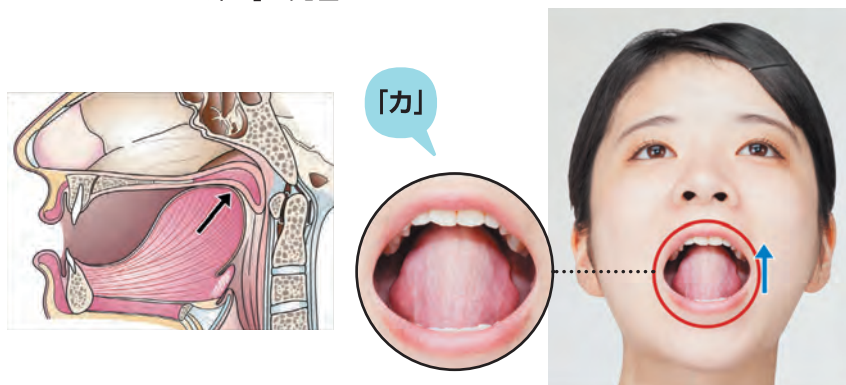
### 舌の先を押し上げる舌筋のトレーニング

「タ」と発音する口の形で、舌を歯茎に向かって押し上げ続けるように努力し、その状態を5秒間キープしてから、「タ」と発音します。



### 舌の奥を押し上げる舌筋のトレーニング

「カ」と発音する口の形で、舌を口の天井の奥に向かって押し上げ続けるように努力し、その状態を約5秒間キープしてから、「カ」と発音します。

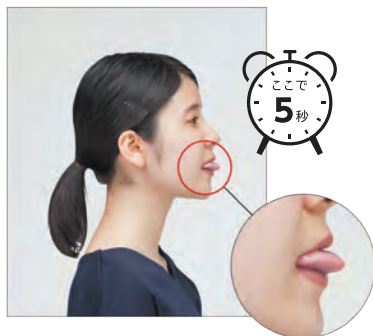


## 6 咽頭のトレーニング

### 咽頭筋の舌噛みゴックントレーニング

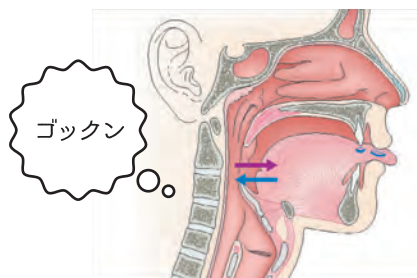
1

舌を前に出して前歯で舌の先端を軽く噛みます。

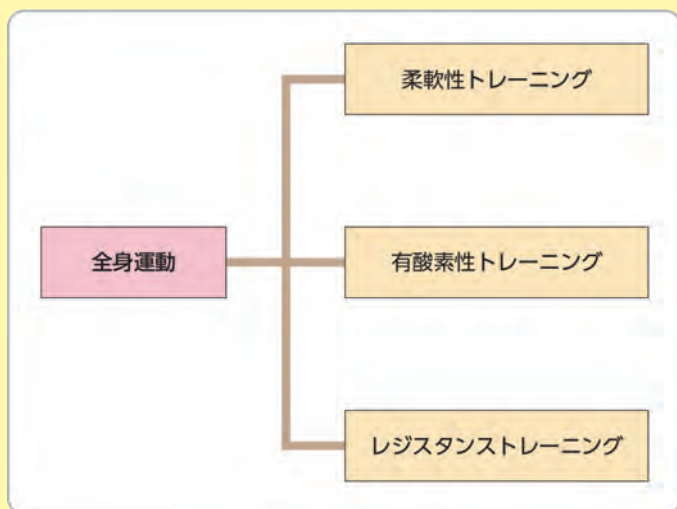


2

舌を噛みながら唾液もしくは少量の水をゴックンと飲み込み、その状態を5秒間キープします。



### 全身運動の種類



# 7 全身のレジスタンストレーニング

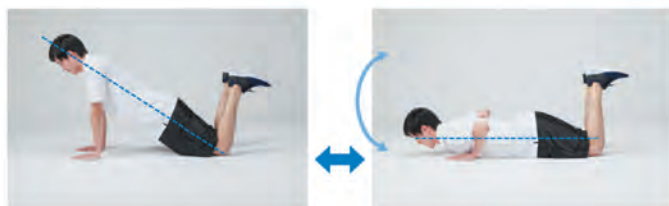
飲み込みに使う筋肉を強化するためには、前提として、全身の筋肉を強化するレジスタンストレーニングを行う必要があります。以下は、その一例です。

筋力が弱い人のためのスクワット



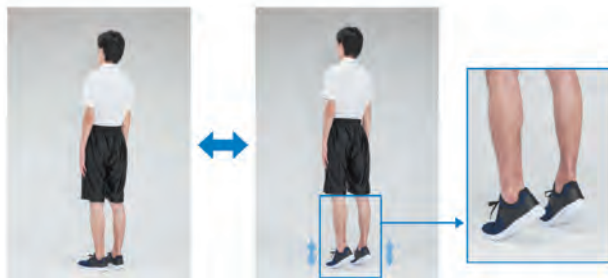
椅子に手をつけて、スクワットを反復する。

筋力が弱い人のための腕立て伏せ



両膝を床につけて、プッシュアップを行う。

カーフレイズ



両足を肩幅程度に開き、ゆっくりとかかとが浮くように膝を伸ばして両足の前部で体重を支えた状態で1,2秒間静止してから、ゆっくりと元の位置に戻す。これを反復する。

ウォーキングやサイクリングなどの有酸素性トレーニングは大変結構です  
夫婦で継続するトレーニングは大変結構です





詳しくは、左の本をご参照下さい。

西尾 正輝 著

ノドトレ

Gakken, 2022.



インターネットで  
購入はこちらから

## 著者／西尾 正輝

日本海医療福祉研究施設 施設長 医学博士  
元 新潟医療福祉大学・大学院教授.

[略歴]

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, 新潟医療福祉大学を経て現職

日本海医療福祉研究施設は、すべての人がすこやかに生活し、サクセスフルに高齢期を過ごすことができるように支援することを目的として、内外の医療・福祉施設・団体と連携を図りながら非営利目的での活動に徹して活動しています。

本リーフレットの無断転載、複製、複写を著作権法、肖像権上、禁じます。スキャンしてデジタル化することも固く禁じます。