



お口元気でからだも元気♪ 防ごう！誤嚥性肺炎その2

免疫力を高め、コロナウィルスに負けない体を作るためには健康的な食事が欠かせません。美味しく楽しく食事をするには飲み込む力を維持することが重要です。そして飲み込む力を維持することが誤嚥性肺炎の予防となります。最近むせやすくなった、活舌が悪くなったという症状は、飲み込む力が弱くなってきたサインです。「食べることは生きること！」第2弾として、嚥下体操をやってみませんか？



嚥下体操 1.2.3



1. あいうべ体操

効率的に口の周りの筋肉を鍛えることができる体操です。「飲み込み」の向上や「食べこぼしの防止」につながります。ポイントは「大きさにやること」です！

①あ～

の口を大きさにします。声を出してストレス発散！

②い～

の口も大きさにします。最高の笑顔でにっこりと♪

③う～

の口です。唇をぐいーっと前に突き出しましょう。

④べ～

最後に思いっきり舌をあご先まで伸ばす気持ちで出しましょう

*顎関節症など顎の動きが悪い方は、「い」や「う」から始めてください

①～④を 1 秒間ずつ、5回くらいを目安にやってみましょう。

2. 舌のトレーニング

舌の力は飲み込みに重要な働きをしています。舌は筋肉の塊です。年々筋肉が落ちてくるように、気付かぬうちに舌の力も弱くなります。足腰を鍛えるように、舌も鍛えましょう！

①舌で下あごの先を触るつもりで舌を伸ばします。

②次は舌で鼻の頭を触るつもりで舌を伸ばします。

③次は舌を左右に伸ばしてみましよう

④最後にお口のまわりをぐるりと舌を動かしてみましよう。右回り、左周りを3回ずつ、無理のない範囲でやってみましよう。

意外と舌が疲れたのではないのでしょうか？無理のない範囲でぜひ続けてみてください。



3. 食べる前のリラクゼーション

食べる時はお口だけではなく、首や肩の筋肉も使って飲み込んでいます。食べる前に首や肩がこわばらずに、リラックスしていることが大事です。特にむせこみやすい方、あまり自分で動くことができない方は、ぜひ食べる前の習慣にしてみてください。

①まずは 2～3 回ゆっくり深呼吸をします。

②次に首を右回り、左回りにゆっくり回します。

③続いて肩を耳に近づけるように上げてストンと下げます

④最後に両手を頭上で組んで上半身を左右にたおします。

