

のみ込む力を鍛える

最近、食事のときにむせたり、咳き込んだりすることはありますか？「誤嚥」という言葉を聞いたり見たことはあるとおもいますが、食べ物や液体などが本来流れてはいかない気管内に流入することを「誤嚥」と言います。食事中にむせたり、お薬が飲み込みにくくなる、痰が絡まりやすくなる、食事をするとうるなど飲み込む力の衰えを感じてはいないでしょうか？

飲み込む力が弱くなる、機能しなくなる原因は様々です。器質的な要因（口腔内の疾患など）、機能的な要因（脳疾患など）、心因的な要因（ストレスなどによる疾患）と病気のサインでもありますので注意が必要です。

飲み込む力は喉周囲の筋力低下、姿勢の悪化、呼吸が浅いなども大きな要因になります。毎日食事の前や歯磨きのときなど習慣的にリハビリすることで予防・改善することも出来ると考えられています。

★簡単なリハビリとしては★

- ①顎から鎖骨までを伸ばすようにする（上をむいたり下を向いたりする）
- ②舌を上下左右に思い切り突き出す
- ③口を横に広げて「イー」を長く発音する
- ④タオルを持って背中・頭・お尻を拭く動作で肩・肩甲骨を動かす
- ⑤深呼吸をする

などがあります。痛みのない範囲で少しずつ継続することをおすすめします。

食べている、飲んでいる姿勢が悪いと呼吸も浅くなりやすく誤嚥につながります。

また姿勢が悪い状態が続くと、首・肩甲骨周囲の柔軟性が低下して飲み込む力を弱らせていきさらに頭の重さが支えられないために姿勢が悪くなるという悪循環になります。

また声を出す筋肉のみ込む力と共通しています。普段からはっきり声を出す、歌を歌う、運動のときに回数を声に出すなども筋力トレーニングになります。

食事は体づくりの基本です。楽しく美味しく食べるためにも毎日の運動に取り入れてみてはいかがでしょうか。

