



## 誤嚥性肺炎の正体

ここでは、食道と気管の入り口が前後に並んでいます。普段は気管で呼吸をしながら、飲食物をとったときや何かを飲み込もうとしたときだけ、喉頭蓋というフタが気管を閉じる仕組みになっています。

食べ物や唾液などが誤って気管に入り込むことが**誤嚥**です。食べ物や唾液には、危険な細菌やウイルスが含まれていることもあり、それが気管から肺に入り込み、炎症を引き起こすと**誤嚥性肺炎**になります。

最大の要因として、食べ物や飲み込む力の低下が指摘されています。飲み込む力が落ちてしまつたのは、どの衰えが原因です。これは自覚しにくく、深刻な人では△せることもなく、誤嚥に気がつかないこともあります。

加齢とともにこの衰え、飲み込む力が低下しますが、どの**何歳からでも鍛えて強くなる**ことができます。

## おしゃべりは肺炎を防ぐ効果がある

どの筋肉を鍛えるには、日常生活の中で、次の3つを心がけることです。

①カラオケ ②おしゃべり ③笑うこと この3つは大きな声を出すため、どの筋肉に程よい負荷をかけられます。**声を出す筋肉は嚥下(飲み込み)とほぼ同じ筋肉を使うのです。**

普段からしっかりと声を出すように心がけていると、そのまま飲み込み力のトレーニングにつながります。大きめの声で音読するのも効果的です。

※ 食事をしながらのおしゃべりは会話が弾んだ拍子に誤嚥する危険性もあるので、「食事」「会話」それぞれに集中することも大切な誤嚥予防になります。



**誤嚥しにくい**のは、適度な粘りけと軟らかさがあり、まとまりやすくべたつかないものです。液体より**ゼリー**状だ、のをのんびり落ろるので、気管にフタをする動作が間に合います。すいすい。 **食物の形態を工夫**することも役立ちます。

誤嚥は全身状態とも深くかかわるので、防ぐには**規則正しい生活や十分な栄養摂取、適度な全身運動**も心がけましょう。

## 聞き返されるのが嫌で会話を避けることも

声帯は、のど仏の内側にあります。V字形をしていて、息を吸うときに声帯は開き、声を出すときには閉じています。

高齢になると、声帯の筋肉が縮んで硬くなってきて、筋肉を覆う粘膜も薄くなつてきます。唾液の分泌量が低下すること、粘膜が乾く原因となります。口腔内が乾燥すると気管も乾いて、声帯の粘膜も乾いてしまつて、

誰でも、しばらく黙つていてこのように声を出すとかわつてしまつので、声が出ないから話さないでいると、さらに声が出なくなるので、その悪循環を断ち切つて下さい。

そうすると、体と心が若返つて、はきはきと言葉が出るようになります。自信を持って会話が出来るようになります。

自信は表情や行動にも影響を与えて、**意欲も向上**させます。人に会うことや外出を避けて内向的になっていたり、外に出ておしゃべりを楽しめるようになること、**体が活性化**します。健康増進に役立ち、会話による言葉の

キャッチボールは**脳の活性化**につながります。

## 嚥下でおこなう体のやり方

一方の手で額を上方に押しながら、それに対抗してわずく動作をしようとして下さい。おへそを覗き込む感じで頭を下げて、額と手で押し合い。力を入れた状態を保ちます。5秒間ほど保つことを5〜10回繰り返します。

体操をするのが面倒なときは、口をいっぱいに横に広げて、「アーアー」と大きな声を出すだけでも効果的です。



## 飲み込み力を強化するためのケア

のどや声帯にも**潤い**を与えることが必要です。吸入器や美顔器などで、**蒸気を吸う**のが効果的です。ない場合は、こまめな水分補給をすることで、のど全体を潤わせ**加湿効果**が出ます。部屋では加湿器を利用しましょう。

## 裏声は誤嚥防止に役立つ最強の方法

裏声のような高音を出すと、声帯がグーっと大きく引き伸ばされます。それがストレッチをしていることになります。

## 7大飲み込み力チェック

- ほかの人より食事中に△せたりセキ込んだりすることが多い
- 以前よりも食事時間が長くなった気がする
- 手で触ってみると、のど仏の位置が首の真ん中より低い
- 錠剤が飲みにくい
- いつも口数が少ない
- 日常的に運動をしていない
- 液体のほうが固形物よりも飲み込みにくいと感じる

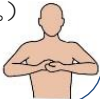
3つ以上あてはまる人は要注意

## 裏声トレーニングのやり方

- ① 地声と裏声を交互に使って音読する。1ページごとに、裏声→地声と声を変えて5分ほど音読すると、トーンが上がる。
- ② 巻き舌やリップロール(くちびるをふるわせる)を練習する。自然と複式呼吸になるため、横隔膜も鍛えられます。
- ③ 毎日、歌を2曲歌いましょう。

## 息を我慢してから吐くだけのエクササイズ

- ① 胸の前で手を組んで、大きく息を吸う。
  - ② 組んだ両手を左右にひっぱり、息を3秒止める。
  - ③ 力を抜いて息を吐く。(血圧の高い人、立ちくらみを起こしやすい人は息を止めすぎないように注意。無理のない範囲で行うようにする。)
- ①〜③を5回繰り返し、1セットとする  
朝、昼、晩の1日3回、1セットずつ行う。



声を長く出せるようになり、声域も上がります。声が高くなり老け声が改善され、声が若返ります。声の老化を食い止めることが出来ます。

## 声帯を鍛えるプッシング方のやり方

- ① 背筋を伸ばして、胸の前で指を軽く組む。
  - ② あごを引き、手のひらどうしを押しながら「あー」と発音する。(トイシでいきむときをイメージしながら声を出すとき)
- ①〜②を3分間繰り返し、1セットとする  
朝、晩の1日2回、1セットずつ行う。  
※ ②のときに、あごを引かず上を向くと声帯に余計な負担がかかるので正しい姿勢で行う。

