

誤嚥性肺炎の予防

肺炎は、がん、心疾患に次いで日本人の死亡原因の第3位です。70歳以上の高齢者の肺炎の約7割が誤嚥性肺炎であると報告されています。「ごっくんトレーニング」は喉の筋力を鍛えるトレーニングです。喉の筋力を鍛えて誤嚥性肺炎を予防しましょう。

ごっくんトレーニング

①おでこ体操



おへそをのぞきこむように顎を引き、おでこに手のひらをあてて、手とおでこを5秒間押し合しましょう。そのときに、のど仏にぐっと力が入っていれば大丈夫です。5～10回行いましょう。

②顎もちあげ体操



顎を引き、同時に顎の下に両手の親指を当てます。顎は下に、親指は上に同時に力を入れ押しあう状態を5秒間キープしてください。5～10回行いましょう。

③喉E体操



口を横に広げて「イー」と5秒間キープしてください。5～10回行いましょう。

④シンク・スワロー

唾液を飲み込んで、空嚥下を行いましょう。唾液を飲み込むことだけに集中して、のど仏を意識してしっかり動かしてください。2～3回行いましょう。