

オアシスだより

『のどの筋トレ』

オアシス第一病院
副理事長 日野尚子

食事中にむせやすくなったとか、咳払いが増えたと感じている方は、「飲み込み力」が衰えてきているのかもしれません。嚥下(えんげ)の能力は60代から低下すると言われていますが、**のどの筋力は実は40代から落ち始めると言われています。**「飲み込み力」が落ちると、飲み込んだつもりが喉に残っていた食物や唾液で「誤嚥性肺炎」になる恐れがあります。ガン、心疾患に次いで日本人の死因の第3位が「肺炎」。そのうち7割以上が「誤嚥性肺炎」です。将来「誤嚥性肺炎」にならないよう普段から意識的にのどの筋力を鍛えておきましょう。

<飲み込み力低下のサイン>

- ・食事中にむせやすくなった
- ・のどが詰まるような感じがする
- ・咳払いが増えた
- ・唾液がのどにたまる

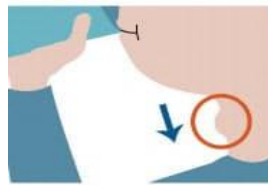
① 食事中にのどの動きを意識する
よう習慣づける

② 空嚥下(からえんげ)
水なしでも「ごっくん」ができるよう練習する

③ のど仏の上下運動
意識して上下に動かす。
動かす幅を少しずつ広げていく。
のど仏は女性ではわかりにくいですが、手ののど仏を軽く触りごっくんすると分かります。

④ のど仏を上げてキープ
少量の水を含んでのど仏を上方向に上げた状態で10秒そのまま保つ。この時あごの下に力を入れるイメージで。10秒後ハーッと息を吐く。

② 空嚥下をマスターする



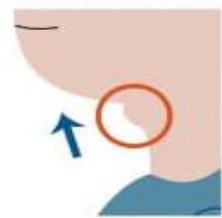
水なしでも「ごっくん」ができるまで練習する

③ のど仏を上下に動かす



動かす幅を少しずつ広げていく

④ のど仏を上げてキープ(1日2~3回)



10秒キープ後に息を吐く

これらを練習して誤嚥を防いで元気な毎日をお過ごしください。



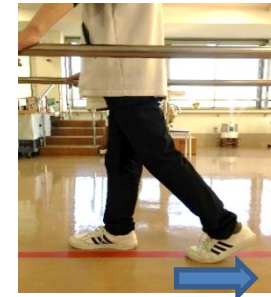
第36号 平成31年3月4日発行

リハビリコーナー

第1回目は「歩くのに必要な筋肉と運動」をご紹介いたしました。今回は長く歩くための「生活習慣」をご紹介いたします。

おすすめ生活習慣…一日一回「後ろ歩き」

しっかり歩いているけど少しぎこちない、歩きにくいと感じている人におすすめです。一日のどこかで一回後ろ歩きをする事で歩くのに必要な大臀筋(おしりの筋肉)・ヒラメ筋(ふくらはぎの筋肉)を前向き歩きの6倍も使うこととなります。また、重心移動もスムーズになり歩行寿命も延びるでしょう。体重移動はゆっくり行い、2~3分行います。不安定な方は手すりなどを使用しましょう。



足を後ろに大きく引き爪先から接地する。



太腿とお尻に力が入っている事を意識し、ゆっくり重心移動する。

栄養コラム ~菜の花~

まだまだ寒さが残るこの時期ですが、道端にはきれいな菜の花が咲いているのをこの頃良く見かけます。今回は、菜の花を使ったレシピをご紹介します。栄養素のバランスが非常に良く、免疫力向上、感染症の予防、疲労回復などの効果があります。この時期、旬の菜の花！ぜひ、堪能してみたいはいかがでしょうか。

<菜の花と生ハムのパスタ>

- 材料(1人分)
- ・菜の花 6本
 - ・生ハム 2~3枚
 - ・にんにく 1かけ
 - ・オリーブオイル 大さじ1.5g
 - ・パスタ100g
 - ・だしの素 小さじ5g
 - ・醤油 大さじ1

作り方

1. 菜の花は2~3cm、にんにくは薄切りに。
2. パスタをパッケージ通りに茹で、茹で上がる1分前に菜の花も一緒に茹でる。
3. フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ弱めの中火で炒め、茹で上がったパスタと菜の花を入れ、だしの素、醤油を回し入れ、塩胡椒で味を調える。
4. お皿に盛り付け、生ハムをのせて完成！



