



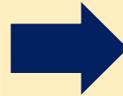
飲み込む力を高める～自分で出来るトレーニング～

あけましておめでとうございます。お正月はおいしいお食事を楽しみましたか。これからも食事を安全に食べ続けるために、自分の飲み込む力を知っておきましょう。今回は、ご自身で行えるトレーニングも紹介します。



“飲み込む力”確認リスト

- 食事中ムセがある
- 飲み込む時に何か引っかかる気がする
- 時々のがが詰まったような感じがする
- 咳払いすることが増えた
- 痰がのどに貯まるようになってきた
- 声が変わってきた
- 寝ている時の咳き込みが増えた



2つ以上チェックがついた方は
要注意！！

食べ物や飲み物を飲み込む力が
少し落ちているかもしれません



飲み込む力を高めるためには

- ① のど周りの筋力を高める
- ② 咳をする力を高める

① のど周りの筋力を高めるトレーニング

あご持ち上げ体操

① 下あごに親指をあて、
力いっぱい押し上げる

② 下を向いて力いっぱい
あごをひく



③ 押し合った状態で
5秒間保つ

1日の実施目安
5～10回

開口練習



口を力いっぱい
大きく開けて
10秒間保つ

1日の実施目安：5～10回



顎関節症など
顎関節の疾患をお持ちの方は
実施してはいけません



頸椎症など首の疾患をお持ちの方は
実施してはいけません

② 咳をする力を高めるトレーニング ～のど(声帯)の筋肉を大きく動かそう～



発声練習

高い声と低い声を交互に出す
カラオケで大きな声を出す



声を出した時に
のどに違和感がある場合には
実施しないようにしましょう

今回ご紹介したトレーニングは一例です。飲み込みの練習は他にもたくさんありますので、言語聴覚士へお気軽にご相談下さい。