

最近〴〵よくムセる、は、**老化**のサインだった!!



近年、日本人の死亡原因の上位になった「肺炎」。特に、「誤嚥性肺炎」で命を落とす高齢者が増えている。のどの衰えや老化による「誤嚥」は、40代から始まることも……！ さっそく、のどの筋肉を鍛える生活習慣&簡単メソッドで肺炎を遠ざけよう。

のど活で 寿命をのばす!

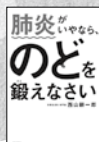
あなたの飲み込み力をチェック!

飲み込み力が低下しはじめると、下記のような兆候があらわれます。該当項目が多い人は要注意。

- ☐ 食事中、ムセたり咳込んだりすることが多くなった
- ☐ ビールの生ジョッキなど、上を向いてごくごく飲むと、ムセることがある
- ☐ 薬やサプリメントなど、大きめの錠剤を飲みにくく感じるようになった
- ☐ 以前よりも食事時間が長くなった気がする
- ☐ 最近、体力が落ちてきたと感じる
- ☐ このごろ、歩くスピードが遅くなったように感じる
- ☐ 知らず知らずのうちに口呼吸をしている
- ☐ 食事中や食後にのどがゴロゴロすることがある
- ☐ 以前よりも「声が小さくなった」と言われる
- ☐ 運動らしい運動は、まったくしていない

お話を伺ったのは…
西山耕一郎先生

医療法人西山耳鼻科
医院理事長。東海大学客員教授、藤田保健衛生大学客員教授。1957年、福島県生まれ、横浜育ち。北里大学医学部卒業後、耳鼻咽喉科・頭頸部外科医師として北里大学病院などに勤務し、2004年に現在の医院を開業。



これまで1万人を治療した嚥下障害の名医が、健康寿命を延ばすのどの鍛え方を伝授。「肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい」(飛鳥新社/1111円税別)。

日本人の死亡原因

- 1位 **がん**
- 2位 **心疾患**
- 3位 **脳血管疾患**
- 4位 **肺炎**
- 5位 **老衰**

出典/厚生労働省:死因順位(第5位まで)別にみた年齢階級・性別死亡数・死亡率(人口10万対)・構成割合

健康寿命を延ばすためにも、今日から飲み込み力を鍛える「のど活」を実践しましょう!

(西山先生)

健康寿命を延ばすためには、食べ物が生きていくためには、食べることが不可欠。私たちは日々、当然のように食べ物を食べていますが、加齢によって飲み込む力が衰える誤嚥が起きます。誤嚥によって食べた物が気管や肺のほうに入ってしまうと誤嚥性肺炎を発症してしまいます。特に高齢者にとっては、誤嚥性肺炎は命取りになります。誤嚥を防ぐために飲み込む力を維持することが、健康寿命を決めるカギとなるのです」

飲み込み力を維持すると健康寿命が延びる

体力や気力、筋力や食欲など、いくつになっても元気に過ごすために必要な要素は複数あります。その中でも特に大切なのは、食べ物を飲み込む力、つまり嚥下機能です。



今日から意識して始めたい！

よく笑う！



NK細胞を活性化してがんを抑制する、血液循環をよくして血圧を下げるなど、さまざまな研究によって「笑い」がもたらす健康へのよい効果が報告されています。実は、「笑い」は飲み込み力にも非常によい影響を与えています。特に大笑いはテキメン。腹部の横隔膜が上下して大量の息が出し入れされるため、呼吸機能を高める効果が期待できるのです。また、のどの筋力をつける効果も期待できます。

のどの筋肉を衰えさせないためには、普段からののどを使うことが大切です。のどの筋肉を維持し、飲み込み力をキープしていくためには、日ごろからおしゃべりをするのがポイントのひとつです。一般的に女性はおしゃべり好きだといわれていますが、実際、加齢によるのど仏の下がり具合を男女で比較した場合、女性のほうが下がり幅が少ないことがわかっています。ただし、食事中的におしゃべりはムセたり咳込んだりする原因になるため、気をつけましょう。

カラオケをする！

おなかの底から声を出していると、自然に深く息を吸ったり吐いたりするようになるため、呼吸機能が鍛えられ、肺活量が増加します。呼吸機能が向上すると、嚥下にも好影響をもたらすようになっていきます。また、のど仏を上下させる筋肉を鍛えることが、飲み込み力をつけるカギ。しっかり声を出してカラオケを歌っていると、のど仏がさかんに上下し、結果的に咽頭挙上筋群が鍛えられます。



飲食時の注意

食べ物を飲み込みやすいかどうかは、食事の際の姿勢によっても大きく変わってきます。椅子に座っても大きく場合は、背もたれのある椅子に深く腰掛け、背中を伸ばし、頭をやや前に倒して食べるのが理想的。背もたれに身体を預けるような姿勢や猫背で食べるのはよくありません。誤嚥を防ぐ有名な方法には、うなずき嚥下と呼吸される飲み込み法があります。やり方は簡単で、飲み込む瞬間に舌を下に向けてゴックンするだ

のどを鍛える生活習慣

日々の生活を少し意識して過ごすことで、ムリなくのどを鍛えることが可能に。

有酸素運動を行う！



飲み込み力は全身の体力と相関しています。つまり、体力が落ちてくると、飲み込み力もてきめんに落ちてしまうということ。体力を維持するためにもっとも適しているのは有酸素運動。ウォーキングやジョギング、水泳、エアロビクスなど、酸素を取り入れながら行う運動です。有酸素運動は血行や代謝を促進するのはもちろん、呼吸機能や肺活量を高める効果も期待できるため、習慣として継続していくことが嚥下機能のキープにもつながるのです。

鼻呼吸をする！

食べ物を飲み込んだ直後は、息を吐くのが基本です。ところが、呼吸が浅い人や肺活量が落ちている人の場合、飲み込んだ直後に息を吸ってしまうことが多く、その呼吸のクセによって誤嚥が引き起こされるケースが少なくありません。また、食べている最中に無意識に息を吸ってしまうため、口呼吸をするクセがある人や鼻づまりの人も要注意です。誤嚥を防ぐためにも、普段から意識して鼻呼吸をするようにしたいものです。



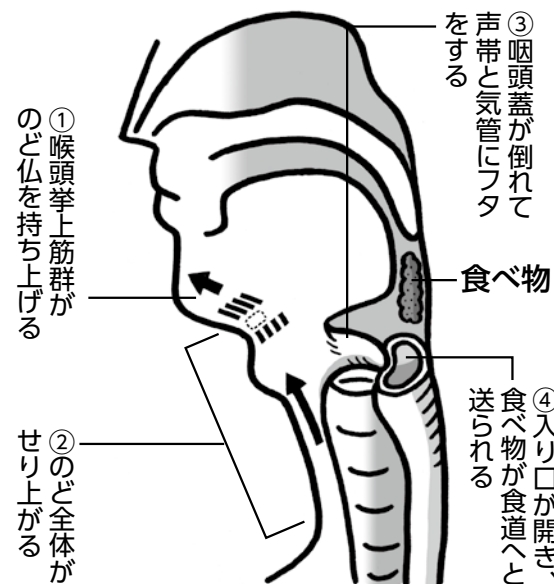
40代から衰えは始まっている！

なぜ、のど仏を鍛える必要があるの？

「ムセやすくなった」は老化のサイン！

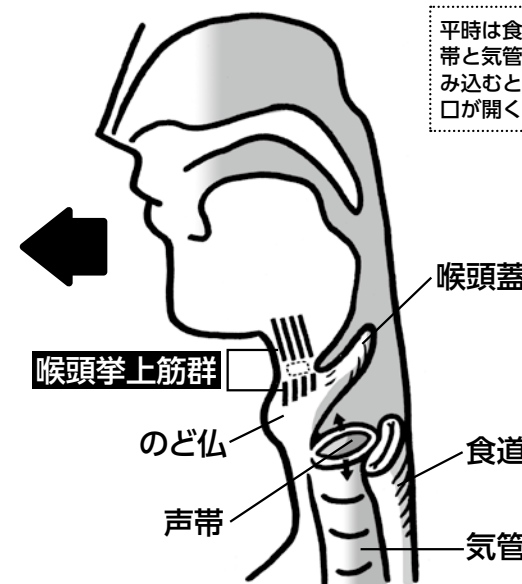
40代、50代から飲み込み力をつけて健康な未来を！

飲み込み時の筋肉の動き



①喉頭挙上筋群がのど仏を持ち上げる
②のど全体がせり上がる

普段(呼吸時)ののどの内部



平時は食道の入口は閉じていて、声帯と気管は開いている。反対に、飲み込むときは声帯が閉じて食道の入口が開く仕組みになっている。

加齢とともに筋力が落ちると誤嚥が起きやすくなる
飲み込み力のカギを握るのは、「のど仏」です。正式には「甲状軟骨の喉頭隆起」という名称で、女性にも備わっています。気管と食道の分岐点には「咽頭蓋」

のど仏まわりの筋肉を鍛えて飲み込み力をアップ

というのどのフタがあり、食べ物を飲み込むときには瞬時に倒れて気管の入口を塞ぎます。そうすることによって、食べ物が気管に入らないようにしています。このときに働くのが、喉頭挙上筋群と呼ばれるのど仏を引っ張り上げたり降ろしたりする筋肉や腱です。「私たちの咽頭はアゴから宙吊りされているような構造になっていて、それを喉頭挙上筋群が支えています。不安定な宙吊り構造のため、咽頭を支える筋肉がわずかでも衰えてくると引力に負けて下がりやすくなります。年齢とともにお尻が垂れてくるように、のど仏も下がってしまうのです」(西山先生)
つまり、年齢とともにのど仏周辺の筋肉が衰えてうまくフタが閉まらなくなると、誤嚥が起きやすくなるということです。

十分にのどの筋肉を鍛えて飲み込み力をつけることができます。一般的に、筋肉をつくるのに要する時間は約6週間程度で、それはのどの筋肉も同じです。世の中には、いくつになってもトレーニングを行って引き締まったスタイルを維持している人がいます。体と同様、若いうちからトレーニングをしていけば、のど仏の位置を高くキープして、良好な健康状態を維持することができるのです。

今日から意識して始めたい！のどを鍛える生活習慣

のどは、「嚥下」「呼吸」「発声」という、人間が生きていくうえで欠かせない3つの機能を担っています。「私はこれまで、飲み込み力が衰えた患者さんを1万人以上、診ています。ほとんどが70代、80代の高齢の患者さんですが、飲み込み力をつけるトレーニングをすることで嚥下機能が回復し、健康状態が快方へ向かっていく方がたくさんいらっしゃいます。飲み込み力のトレーニングに取り組むことで、高齢の方も数年は寿命が延びると言っても過言ではないのです」(西山先生)

ちなみに、早い段階で飲み込み力をつけるトレーニングを始めれば、さらに寿命を延ばすことが可能なのだとか。40代、50代、60代からトレーニングをスタートすれば、10年は寿命を延ばすことも可能ということ。のどがしっかりと健やかに機能しているからこそ、私たちは日々、生命活動を行うことができ、人生をより長く生きることができるのです。

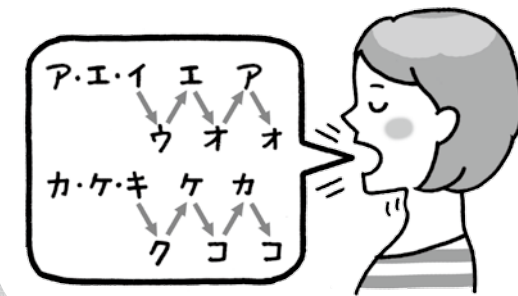
STEP3 発声トレ

嚥下と発声はほぼ同じ筋肉を使っています。しっかり声を出すことは飲み込み力の向上につながります。

ハイトーンボイス・カラオケ

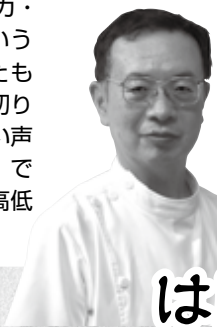
カラオケでしっかりと声を出して歌うと、嚥下機能の力を握っているのど仏周辺の筋肉を効率よく鍛えることができます。さらに、飲み込み力トレーニング効果を引き出すためには、高い声を出して歌うのがコツ。のど仏は高い声を出すと上がり、低い声を出すと下がり、この上下運動を行うことでのど仏の筋肉が鍛えられるのです。できるだけ高い声で歌う「ハイトーンボイス・カラオケ」で、楽しみながらのどの健康をアップさせましょう。

のど仏スクワット



高い声と低い声を交互に繰り返して出し続けていれば、のど仏はそのたびに上がったたり下がったりを繰り返して、結果的にのどの筋肉が鍛えられます。のど仏スクワットは、「ア・エ・イ・ウ・エ・オ・ア・オ」「カ・ケ・キ・ク・コ・カ・コ」という一般的な発声練習をアレンジしたもの。「ア」「イ」「エ」のときには思い切り高い声を出し、「ウ」「オ」は思い切り低い声を出し、高低をつけて発声します。できるだけ大きな声ではっきりと、高低差をつけて発声するのがコツです。

- 西山先生
おすすめの曲
- 初心者 ★★★
♪『世界に一つだけの花』(SMAP)
♪『津軽海峡・冬景色』(石川さゆり)
- 中級者 ★★★
♪『Automatic』(宇多田ヒカル)
♪『愛のメモリー』(松崎しげる)
- 上級者 ★★★
♪『大都会』(クリスタルキング)
♪『Forever Love』(X JAPAN)



ハードルが低めのメニューを長く続けることが、いちばんいい結果につながります。

は間違い！

水を飲ませる 背中を起こしてトントン叩く は間違い！

ムセたとき・のどを詰まらせたときの応急処置

むせたときや食べ物をのどに詰まらせたときに、上体を起こしたまま水を飲ませたり、背中をトントン叩くのは間違いです。水を飲ませるとその水を誤嚥する可能性があり、上体を垂直にした状態で背中をたたくと、内容物が肺方向へ入ってしまうのです。自発呼吸がある場合は、咳をさせることが大切。上半身を倒したり横向きに寝かせて背中を叩き、咳をさせましょう。また、口の中をのぞいて詰まったものが見える場合は、ゴム手袋などを装着して指で掻きだします。



方法①
気管が水平になるように上半身を倒し、背中を叩いて咳をさせる



方法②
横向きに寝かせてから背中を叩き、誤嚥物を咳で吐き出させる

STEP1 のどの筋トレ

のど仏を上下させている喉頭挙上筋群をはじめとするのどまわりの筋力を鍛え、飲み込み力をつけます。



セットでやるとさらに効果的

あご持ち上げ体操

毎食前や空き時間に5~10回行う

あご先に両手の親指を当て、押し合いつくをする体操です。頭のほうは、あごを引き、頭を下へ向けて下方向へ力を入れていきます。手のほうは親指に力を入れて、あごを持ち上げるように押し返していきます。押し合っている状態を5秒間キープし、5~10回繰り返しましょう。強く押し合っているときに、のど仏周辺に力が入るようにするのがコツ。日々の積み重ねで、のど仏まわりの筋肉が鍛えられていきます。



のどE体操

毎食前や空き時間に5~10回行う

のど周辺に力が入った状態を5秒間キープする

アルファベットの「E」を「イー~」と長く発声させる感じで口を横に伸ばし、5秒ほど奥歯を食いしばるように力を入れて、のどの筋肉を緊張させます。のど仏を上げることを意識しながら、5~10回行いましょう。声は出さなくても大丈夫ですが、やりやすい場合は「イー~」と声を出してもかまいません。ちなみに、「あご持ち上げ体操」と同時に行くと、小顔効果なども期待できます。

STEP2 呼吸トレ

飲み込み力を維持するために不可欠なのが、健全な呼吸機能です。呼吸トレで呼吸機能の維持・向上を！

肺活量が必要なスポーツのひとつに、息を吹いて矢を放ち得点を競う「スポーツ吹き矢」があります。高齢者でもできるので、趣味や習い事として始めてもいいかも。呼吸機能が鍛えられ、嚥下機能の維持にも役立ちます。ラップの芯を筒にして、新聞紙などを丸めてテープを巻いたものを矢の代わりにすれば、手作り吹き矢が完成。ペットボトルなどの的にあてたり、家族と飛距離を競ったりすれば、楽しみながら呼吸&嚥下トレーニングが！



吹き矢

家にあるもので手作りすれば気軽に始められる



風船ふくらまし

呼吸機能や嚥下機能をすこやかにキープしていくためにも、風船をラクにふくらませられる程度の肺活量を維持しておきたいもの。普段からトレーニングとして定期的に風船をふくらませれば、意識的に肺活量を維持することが可能に。「1日に1回ふくらませる」「1週間1回、連続3つふくらませる」「1か月に10回をノルマにする」といったように自分なりのルールを決めて行うといいでしょう。

続けることが何より大事！

「飲み込み力UP」トレーニング！

どれかひとつだけでも日々の習慣にしていけば、将来の自分に大きく返ってきます。