

話題の
長生き法
総力取材

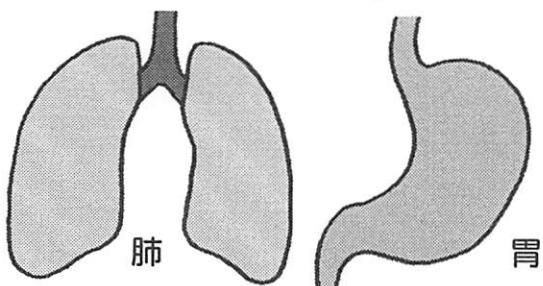
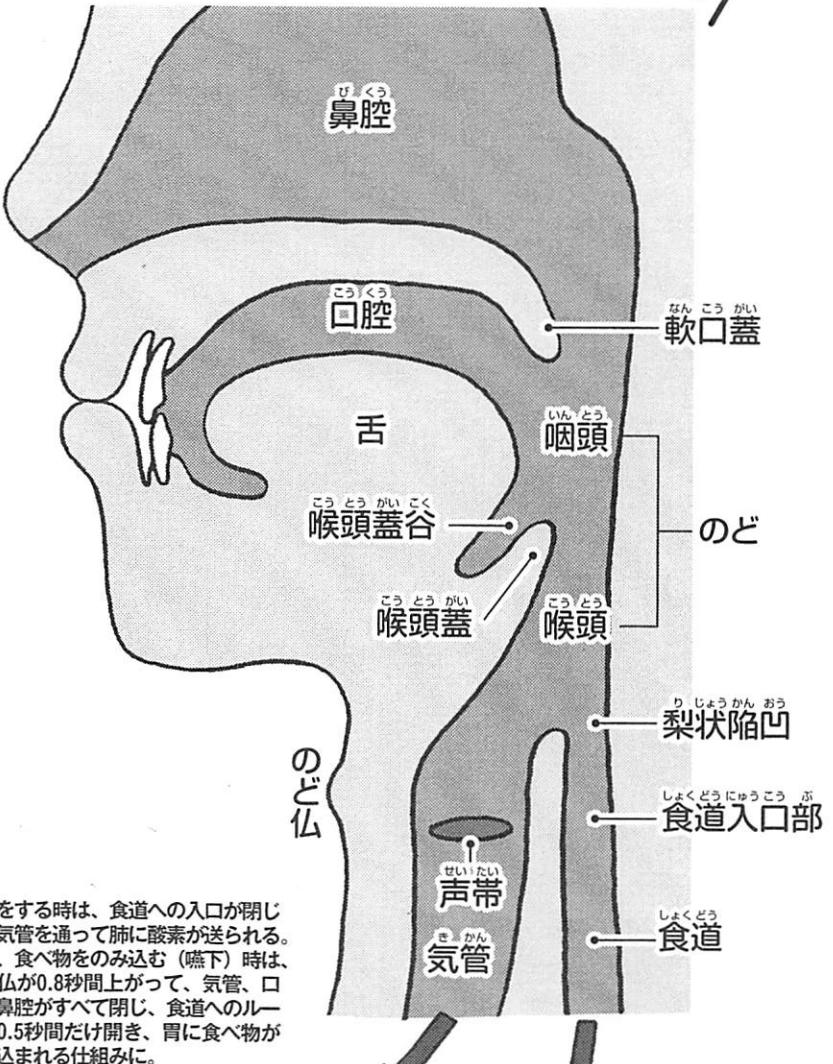
40代から衰える機能を
ほっとかないで!!

寿命を10年延ばす のどを鍛えて

呼吸をする時は、食道への入口が閉じて、気管を通って肺に酸素が送られる。一方、食べ物をのみ込む（嚥下）時は、のど仮が0.8秒間上がって、気管、口腔、鼻腔がすべて閉じ、食道へのルートが0.5秒間だけ開き、胃に食べ物が送り込まれる仕組みに。

現在、日本人の死亡原因は1位がん、2位心臓疾患、3位肺炎。以前は脳血管性疾患（主に脳卒中）が3位だったが、「11年」には肺炎による死者数がそれを追い抜いた。中村勘三郎さん

（享年57）、ペギー葉山さん（享年83）、根津甚八さん（享年69）、山城新伍さん（享年70）など、最近は肺炎で命を落とす芸能人も後を絶たず、肺炎で亡くなる高齢者の約7割が誤嚥性肺炎を患っています。その原因の1つがのどの衰え。普段からのどを鍛えておくことが、寿命を10年延ばすことにつながります。



Lesson1 のどの筋トレ

いんとうきよじょうきんくん
のど仏を上下させる喉頭挙上筋群を鍛えるトレーニング。なかでも「ごっくんトレーニング」は、のどや首の筋肉、口、頬、舌など、のみ込みにかかわる部分を刺激するストレッチや体操が、バランスよく組み合わさった基礎運動。忙しい人は、まずはこれだけでも行うことから始めてみよう！

1日5分／1セット

①～⑩を毎日1セット行う。それも難しい人は①～④だけでもOK。できる人は毎食前に1セット行うと効果的。

3 のどE体操

「イイ～～～」と発声たるみ予防にも効果的

口を横に広げて、「イイ～～～」と長く発声しながら5秒間キープ。ほうれい線や首のしわを薄くする効果や、二重あご、たるみ予防にも◎。小顔効果も期待できる。



メニュー① ごっくんトレーニング



2 あご持ち上げ体操

あごと親指で押し合う

下を向いて力いっぱいあごを引き、同時にあごの下に両手の親指を当てる。あごは下に、指は上へと同時に力を入れ、押し合う状態を5秒間キープ。のど仏周辺に力を入れる。



4 シンク・スワロー

「ごっくん」とつばをのみ込む

つばをゆっくりとのみ込んで、空嚥下を行う。つばをのみ込むことだけに集中して、のど仏を意識してしっかりと動かす。

1 嘸下おでこ体操

おでこと手で押し合う

へそをのぞき込むようにあごを引き、おでこに手根部を当てて、手とおでこで5秒間押し合う。その時、のど仏にグッときが入って上がっていればOK。

元気な人なら咳込んで外に出すことができる。問題ないが、高齢者や、体力や免疫力が落ちている人は、食べ物や唾液が肺に侵入し、細菌が繁殖して炎症を起こし、肺炎になってしまう。

さらに高齢者の場合、ムセたり、咳込むことのない誤嚥も多々、風邪のような症状が長く続き、知らず知らずのうちに誤嚥性肺炎を発症している人も多いという。

中村勘三郎さんに至っては、食道がんを告知され、手術は成功したものの、嘔吐による誤嚥で大量の胆汁が逆流して肺に入ってしまい、誤嚥性肺炎が原因で回復は叶わなかつた。

14年に亡くなった周富徳さん（享年71）は、肺炎で入院し、病院でお粥を摂っていた際にムセているので再度診察されたところ、実は誤嚥性肺炎だった。肺炎は老人の悪友といわれるほど、実際に身近に潜んでいる病気で、治療が遅れるほど回復が難しく、死に至るケースも少なくないのだ。

肺炎は老人の悪友

「つばをごっくんとのみ込んだ時に動く、のど仏の筋肉がありますよね。まさにその、のど仏を引っ張り上げている喉頭挙上筋群と呼ばれる筋肉が加齢とともに衰えて、40代頃からののど仏の位置が徐々に下

食事中にムセる、自分の唾液を誤つてのんで咳込む、錠剤がのみにくくなるなどは、のみ込む力が低下してきたサインである。

40代から始まる
のどの衰えは

だつたという。

「肺炎は老人の悪友」といわ

れるほど、実際に身近に潜んで

いる病気で、治療が遅れるほ

ど回復が難しく、死に至るケ

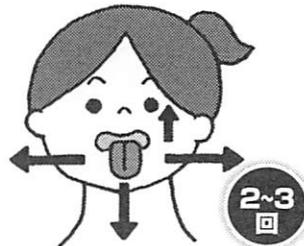
ースも少くないのだ。

Lesson1 のどの筋トレ



8 舌出し体操

舌を上下左右に動かす



9 胸張り腕上げ体操

胸郭を広げて呼吸機能を改善

まっすぐに立ち、体の後ろで手を組んで、胸を張るようにして両腕を上げていく。顔は上げて、肩甲骨をギュッと寄せるようにして、できるだけ体を反らせる。両腕がもう上がらないところまでいたら10秒間キープ。

10 深呼吸をする

深呼吸で体を整える

最後は⑤の深呼吸をもう一度ゆっくりと行う。

2~3回

5 深呼吸をする

ゆっくりと深く呼吸する

口から長く息を吐き、しっかり吐き切ったら、鼻からゆっくりと息を吸い込む。できるだけゆっくりと深く呼吸するのがポイント。



6 首を左右に倒す

首の筋肉をストレッチ

ゆっくりと首を真横に倒していく、もう倒れないというところで1秒ストップ。左右交互に2~3回繰り返す。

2~3回

7 首を大きく回す

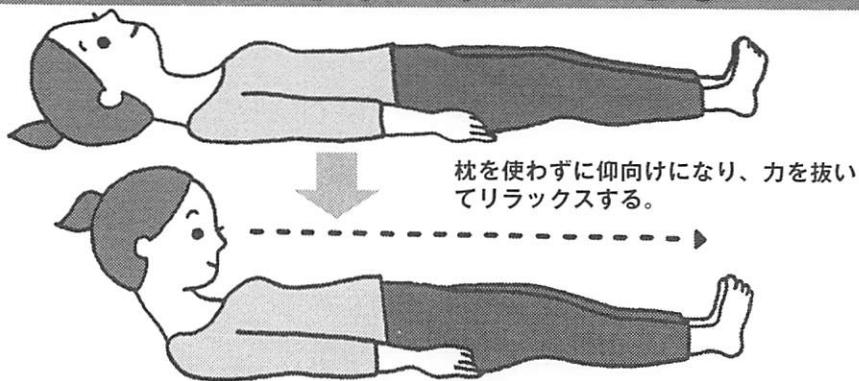
首の筋肉をほぐす

左右各2~3回、首を大きく回す。首の筋肉が強ばっていると、のど仮を持ち上げる筋肉も動きにくくなる。よくほぐすことが大切だ。

2~3回



メニュー② シャキア・トレーニング



両肩を床につけたまま、ゆっくり頭だけ上げてつま先を見る。できるだけ頭を高く上げたら30秒~1分間そのまま静止し、ゆっくりと頭を下ろす。

5~10回
を
2~3
セット

アメリカのシャキア医師が考案。のどの筋肉を鍛える訓練法として世界各国で行われている。首とのどの筋肉全体に力が入り、喉頭挙上筋群が効率よく鍛えられる。ただし、頸椎症など首に疾患のある人や、高血圧症の人は行わないで。

がつてくるんです。のど仮の位置が下がると、食べ物をのみ込んだ時に気管を閉鎖する機能が悪くなり、誤嚥が起きやすくなってしまいます」
(西山さん・以下同)
つまり、加齢とともに下がるのど仮を維持するために、生きの秘訣になるというのが、西山さんのクリニックを訪れた80代の女性は、初めて来院した時は、体重が1年で10kgも減り、衰弱してしまって余命わずかという状態だったが、のみ込む力をつけるトレーニングを行ったところ、1か月後には体重が戻り始め、80代からトレーニングを始めた人でも、みな数年は寿命が伸びていたという。

院した時は、体重が1年で10代、80代からトレーニングを始めた人でも、みな数年は寿命が伸びていたという。この女性だけではない。70歳代、80代からトレーニングを始めた人でも、みな数年は寿命が伸びていたという。

Lesson 2 呼吸トレーニング

のみ込む力をアップさせるには、呼吸機能の改善も必須。呼吸が浅い人や肺活量が落ちている人は、のみ込んだ直後に息を吸ってしまうため、誤嚥しやすいこともある。ゲーム感覚で楽しめて、呼吸機能を向上させることのできる、簡単なトレーニングにさっそく挑戦してみよう！

メニュー② 風船ふくらまし

風船をふくらませて
肺活力を維持

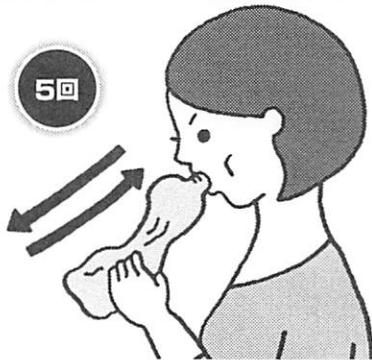
1日1回を目安に風船をふくらます。慣れてきたら回数を増やす。肺活力が落ちて風船をふくらますのが難しい場合は、「吹き戻し」（右イラスト）でも◎。100円ショップなどで購入しよう。



メニュー① ペットボトル体操

ペットボトルを使って
肺活力を鍛える

空のペットボトルを口にくわえて、思いっきり息を吸って凹ませる。次に、息を吐いてパンパンにふくらませる。柔らかい材質の500mlのペットボトルから始めて、慣れたら1ℓサイズや硬めの材質のボトルに挑戦してみて。



メニュー③ 吹き矢

ゲーム感覚で楽しみながらトレーニング

新聞紙をピンポン玉くらいの大きさに丸めてテープで巻き、ラップの芯などに詰めて手作り吹き矢を作る。空のペットボトルなどを目的にして、離れた場所に置き、勢いよく息を吐いて筒からボールを飛ばして的を倒す。高齢者でもゲーム感覚でトレーニングできる。



西山さんが提案するのみ込む力を鍛えるトレーニングは、大きく分けて、①のどの筋トレ、②呼吸トレ、③発声トレの3つ。

①のどの筋トレは、「こっくんトレーニング」と「シャキア・トレーニング」の2つで、どちらができる方をひとつ選んで行う。これはのどの筋肉を刺激する基礎運動で、のみ込む力を総合的にアップさせる（58～59ページ上図参照）。

②呼吸トレは、ペットボトル

や吹き戻しをふくらませるな

どして、肺活力を鍛える運動。

③発声トレは、声を出すこと

で、のど仮の筋肉と肺の機能

を同時に鍛えられる効率のよ

いトレーニングだ。

詳しいやり方は上の図を参

考にして、①～③の中からそ

れぞれ1つずつメニューを選

び、毎日飽きないように続け

るのがポイントだ。

「体力が落ちた高齢者でも無

理なく実践できるように、ど

れも簡単なメニューに設定し

ています。

何よりも長く続けることが

大切です。忙しい人は、①の

『こっくんトレーニング』だ

けでもOKなので、毎日続け

てみてください。

テレビを見ながら、お風呂

に入りながら、約5分で簡単

にできますよ」

おしゃべり好きな女性はのどが強い

枝美さんは次のように語る。

「60～80代の嚥下機能が低下

している高齢者、約40名と食

事前にトレーニングを行った

ところ、誤嚥性肺炎の発症率

が約2割減少しました。同時

に、窒息率も減りました」（金

井さん・以下同）

実際に食事前に行うと、のど

周辺の筋肉のストレッチにな

つてのどの可動域が上がる。

さらに、唾液も出るので食べ

物をのみ込みやすくなり、誤

嚥が減少。忙しい人は、食べる

前に「のどE体操」（58ページ

のメニュー①の3）を5回行

うだけでも効果があった。

金井さんは言語聴覚士とし

て30年間、嚥下障害のある患

者と接しているが、誤嚥じや

すい人は、女性よりも男性に

笑顔と奇跡のエピソード満載

なんとめてたいご臨終



日本在宅ホスピス協会会長
小笠原文雄

驚嘆の声、続々
定価：本体1,400円+税

17.7.20
女性セブン

Lesson 3 発声トレーニング

喉下と発声は、ほぼ同じ筋肉を使っている。発声によるトレーニングのみ込み力アップに効果的だ。歌うことが好きな人なら、カラオケはのどトレに最適なので積極的に！

高い声で歌うのがおすすめ

高い声を出すとのど仮が上がり、低い声を出すとのど仮が下がるので、音程が上下する曲を選んで歌うと良い。高音と低音が混ざった石川さゆりの『津軽海峡・冬景色』や、キーの高い松任谷由実の『春よ、来い』などがおすすめだ。お風呂や車の中で、ひとりで歌っても◎。

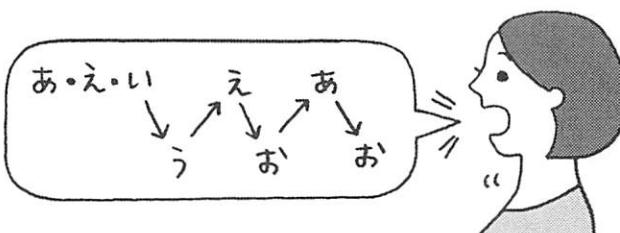


メニュー① ハイトーンボイス・カラオケ

メニュー② のど仮スクワット

のど仮を上下に動かす運動

演劇部が行う発声練習に、さらに音の高低差をつけることで、のど仮を上下によく動かすことができる。「あ、え、い」は高い声で、「う、お」は低い声で、思いっきり高低差をつけて发声するのがポイントだ。



誤嚥の危険性がある
1日に600回
総合病院衣笠病院の摂食嚥下リハビリテーション栄養専門管理栄養士・木村麻美子さんは、食べる際の注意点をこう語る。
「成人は1日に約600回、のみ込む作業をしているため、健康な人なら問題ありませんが、誤嚥しやすい人の場合、600回も誤嚥の危険性があります。」

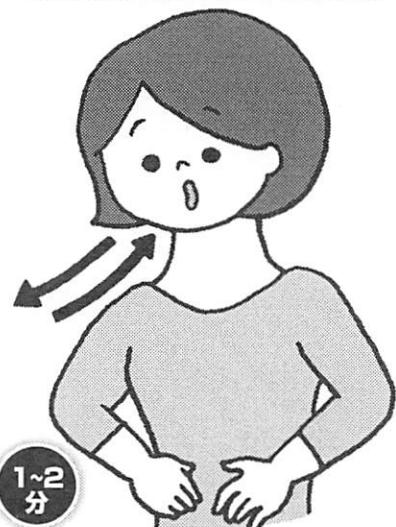
逆に、プリンや中華のあんかけ料理など、とろみのある食べ物は誤嚥しにくい。納豆、山芋、おくらなど、ネバネバしている食材もとろみがあるため誤嚥しにくく、栄養価も高いのでおすすめだ。

さらに、煮汁をたっぷり含んだがんもどきや、果汁たっぷりのみかんなど、噛んだ瞬間に汁がブシュッと出るものも、気管を閉じる反射が間に合わず誤嚥しやすいので、注意すべき食材だ。

4つから1つ選んで行う

4つのメニューから好きなものを1つ選んで、飽きないように毎日行こう。心疾患のある人は血圧が変動する場合もあるので、始める前に主治医に相談を。

メニュー④ 口すぼめ呼吸



ゆっくり吐き出すのがポイント

口をすぼめてゆっくり息を吐き、肺の中の空気をすべて出し切る。その後、鼻からゆっくり息を吸う。吐く時間は吸う時間の2倍を目安に、お腹に手を当て、お腹の動きも確認しながら行う。

多いと分析する。
「女性のほうがおしゃべり好き人が多いからか、男性よりも普段からのどをよく使っているようです。

たとえば寡黙な男性は、定年退職をした後、同時に話す機会も減ってしまい、のどあまり動かさなくなっています。そのため、のみ込む力が衰えるのが女性よりも早いように感じます」

友達とカラオケに行って、楽しく発声するのもとても効果的。普段から積極的にのどを動かすように意識するだけでも、のどのトレーニングになると、歌が好きな人なら、家族や友達とカラオケに行つて、実際に感じます」

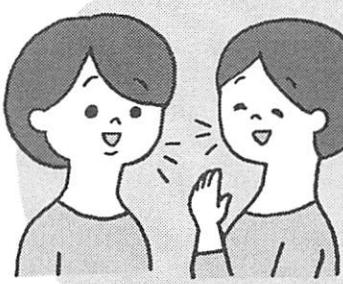
そのため、少ない量でも栄養がしっかりと摂れる食事が理学療法です」

また、食べる時に特に注意すべきなのがみそ汁だ。

サラサラの液体と具材が一緒になった食べ物ほど、液体だけ先に気管にサッと流れ込んできてしまうため危険が増す。

特にみそ汁は、食事のいちばん初めに飲む人が多く、のどのウォーミングアップがまだできていない状態で急にのみ込んでしまうのでムセやすい。

Lesson 4 誤嚥予防テク



男性よりも女性のほうが、嚥下機能が落ちにくい。その理由は、普段からおしゃべりをたくさんすることでのどをよく動かし、のど周辺の筋肉が鍛えられている。



頭を少し前に出し、軽くおじぎをするような姿勢をとり、下を向いてごくんとのみ込むと、食道に流れ込みやすい。上を向いて食べると、誤嚥しやすいので注意。

おしゃべりがのどのトレーニングに！



「ますはみそ汁」がムせる原因だつた

サラサラした液体は誤嚥しやすい食事No.1。のどを通過する速度が速いため、気管へのふたが閉じる前に気管に流れ込んで誤嚥してしまう。いちばん最初にみそ汁を口にすると、特にムセやすいので注意。



お粥のほうが口の中で米と水分が離水しやすく、水分だけを誤嚥しやすい。パンの耳をちぎつて白い部分だけ牛乳で煮ると、とろみが出て食べやすい。好みでチーズやバター、砂糖を入れると栄養価もアップ！

軽くおじぎをしながらのみ込む

ムセにくいのはお粥よりパン粥

日本摂食嚥下リハビリティション学会認定士の桑原昌巳さんは、食べ方も重要なと話す。
「あごを上げた、上向きの状態で食べると、水分がのどの奥にぶいに流れ込んでしまい、誤嚥が起こりやすい」

日本摂食嚥下リハビリティション学会認定士の桑原昌巳さんは、食べ方も重要なと話す。
「あごを上げた、上向きの状態で食べると、水分がのどの奥にぶいに流れ込んでしまい、誤嚥が起こりやすい」

上向きで食べる誤嚥のリスクが高まる

思いがちだが、実は水分と米が離水しやすく誤嚥が多い。むしろパンの耳を取つて、牛乳で軟らかく煮て粥状にしたほうが、米の粥ほど離水しない。

好みでバターやチーズ、砂糖などを入れると栄養価もアップ。少量でもおいしく食べられる。

さらに、テーブルに肘をつくのは、マナー上はよくないと言われているが、肘で体を支えると、のどの周りの筋肉の緊張が解けて、のみ込みやすくなる。よく噛んで、しっかりと口から食べていると、脳や体の機能も活発になると、前出の西山さんは話していたが、最後まで自分の口で食べるためには、のどを鍛えることが何よりも大切だ。

のみ込む力を衰えさせないことが、長寿の鍵といえそうだ。

取材・文/岸綾香 イラスト/MARI MARI MARCH

本から進化したまったく新しいカルチャースクール

小学館 カルチャー ライブ！

あなたが
受けたい講座が、
きっとある！



『旅立つ人も見送る人も満足な死に方』

小笠原文雄（日本在宅ホスピス協会会長）

いま最も注目を集める在宅医療の現実と可能性について、在宅看取り1000人超の名医が徹底講義。終活を考え始めた方、老親の世話をされるご家族の方、この機会にぜひ！

開催日時：7月17日(月・祝日)
14時30分～



『本気で マンガ原作者を を目指してみないか?』

長崎尚志（マンガ原作者・小説家）
開催日時：7月30日(日) 13時～



申し込み締め切りは、
講座開催日の3日前23時です！

まずはアクセス！

[https://
sho-cul.com](https://sho-cul.com)



※講座開催日時や内容は変更となる場合があります。
最新情報はHPをご覧ください。

女性セブン
17.7.20