

## お口の老化を防ぐエクササイズ

むせることが増えた、せき払いが増えたなどは、お口の機能が老化してきているサイン。放置すると、誤嚥性肺炎や窒息のリスクが上がります。お口の筋肉を鍛えるエクササイズで、老化を防ぎましょう！

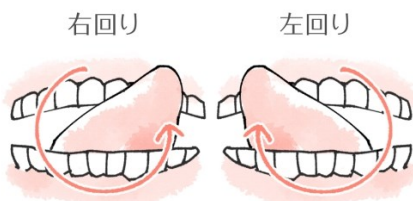
### 唇と舌を鍛えるベロ回し

ぐるぐる

舌を鍛えると、飲み込む力が増して誤嚥しにくくなります。くちびるも引き締まるので、ほうれい線も改善します。

#### やり方

- ① お口をぎゅっと閉じ、舌と歯をくちびるのあいだに入れます。
- ② 歯の上を舐めるように、舌を一方にゆっくり大きく10回まわします。
- ③ 反対方向にもゆっくり大きく10回まわします。  
・1日3セットを目安に行います。



### 咽頭蓋の弁を鍛える上向きうがい

ガラガラ

のどのまわりが鍛えられると、食道と気管の境目にある咽頭蓋の弁の動きがよくなり、むせることが減ります。

#### やり方

- ① 水をひと口ふくみます。
- ② 天井を見るくらいに顔を上げて、10~15秒かけてうがいをします。  
・起床時、食前など1日3回を目安に行います。



### 吐き戻す力を鍛えるペットボトル

ペコペコ

のどのまわりの筋肉や肺活量が鍛えられるので、誤嚥した時に吐き戻す力が増します。窒息防止に効果があります。

#### やり方

- ① 2L入りの空のペットボトルをくわえます。
- ② ペットボトルを吸ってへこませます。
- ③ 強く息を吹き込みふくらませます。  
・1日3回を目安に行います。



他にも「パ・タ・カ・ラ」の音を5秒間出し続ける体操で有名な「パタカラ体操」なども効果的です。

**パ** 口唇を閉じる

**タ** 口蓋に舌先をつける

**カ** 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける

**ラ** 巻き舌にして口蓋に押し当てる



やりはじめはハードかもしれませんが、続けるうちに無理なくできるようになっていきます。そのころにはむせやせき払いが目に見えて減っていることでしょう。