

# 防ごう誤えん

## 「のどトレニング」「のどトレ」

◎ 加齢とともに増える誤えん性肺炎  
原因は 飲み込み力の低下  
飲み込む筋肉(喉頭挙上筋)の衰えが原因で  
気管を喉頭蓋という防波堤で閉じる  
ことができないためです。

### ◎ 「のどトレ」(カラえん下運動)

- ・ 飲み込む時の **のど仏** の動きを感じる
- ・ つばを飲み込む **ゴクン** という動きを体に覚えさせる

#### 1 **のど仏**を確認

#### 2 **ゴクン**とつばを飲んでみる

最初 **のど仏** に軽く  
手を当て動きを体感

#### 1 **のど仏**を確認



のど仏の位置を  
確認するように軽く  
人差し指と中指を当てる

#### 2 **ゴクン**とつばを飲んでみる



のど仏の動きを確認

1セット  
**10回**  
1日3セット以上

唾液を飲み込むようにして  
のど仏の動きを確認する。  
のど仏が上がった状態を3秒以上、  
なるべく長くキープ

#### POINT

うまくつばを飲み込めない人は、ごく少量の  
水を口に含んでから行ってもいい。

慣れてきたら **のど仏** が上がった  
状態を3秒以上キープすると喉頭挙上筋が鍛えられます