

ゴホゴホ!

よく むせてませんか?!

- ☀ のどの老化は気づきにくいです
- ☀ 運動不足の方
- ☀ あまりしゃべらない方
- ☀ 大笑いする機会がない方

飲みこむ力のチェックを習慣に!

チェック!

- 食事に食べ物でむせたりせきこむことが増えた。
- 自分の唾液でむせたりせきこむことがある。
- 上を向いてゴクゴクと水を飲むとむせることがある。
- 大きめの錠剤を飲みにくく感じるようになった。
- 食後に声が「ガラガラ声」になることがある。
- しょっちゅうせき払いをしている。
- たんがからまることが多い。
- 以前よりも食べるのが遅くなった。
- 「声が小さい」と言われるようになった。
- 呼吸が浅いと感じる。
- 無意識に口呼吸をしていることがある。
- 歌うことはほとんどない。
- おしゃべりをするのは好きではない。
- 運動不足、運動習慣がない。

普段から
チェックが
大切!



ごっくんの時にのど仏が
グン!とあがりますか?
うまくあがるとむせにくい

習慣
8

お風呂で絶唱習慣

湿度の高い空間でのど筋トレとストレッチ解消

大きな声で歌うのは
最高の「のど筋トレ」

大好きな歌を
絶唱しちゃおう♪

ぬるめのお風呂にゆっくり



夜の入浴はぬるめの湯にゆっくり浸かる。
末梢を温めると、血流もよくなる。

お風呂でくつろぎながら、
大きな声でのど運動

2 大きな声で歌を歌う

体が温まり、浴室に蒸気が行き渡ったら、
大きな声で歌を歌う。
湿度が高いとのどへの負担が少ない。



POINT

高音の歌で、のど筋を上げるのがポイント。声の大きき
だけでなく、のどに力を入れて歌うことが大切。

身体をくつろぎモード