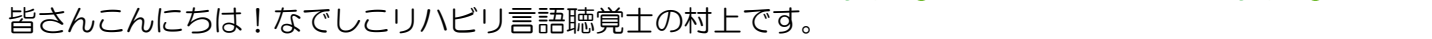




# 飲み込み元気通信



皆さんこんにちは！なでしこリハビリ言語聴覚士の村上です。  
桜も満開を過ぎ、うらかな春の気候は早くも暑さへと変化しているように感じる日々です。  
気温が高くなってくると、水分補給が欠かせませんね。身体の水分が不足すると、脱水になったり、熱中症になったりと重篤な病気を引き起こす可能性があります。  
しかし、勢いよく飲み物を飲んだ時に「ゲホゲホ」とむせてしまうことはないでしょうか？毎回ではなくとも、誰しも経験があることと思います。  
その主な原因は「のどの許容量を超えた量を飲み込んだとき」「水分の流れにごっくんが間に合わなかったとき」です。

一度にごっくん出来る量は、のどの構造や筋力の具合により個人差があります。そして、特に高齢の方はのどの衰えなどにより、一度に飲み込める量は減ります。飲み込み切れずにのどに残った分は、気管に入り込みムセる原因となります。

また、のどは縦に一直線になっており、水分はジャーと速い勢いでのどを通過します。その速さは0.3秒～0.5秒と言われており、その速度にのどが反応できないと、気管に水分が入り込みムセます。皆さんお分かりの通り、若い人より、高齢者の方がのどの反応は遅くなります。

つまり、「たくさん一気に飲み込む事」や「勢いが速いものを飲み込む事」は高齢者にとってかなりの難問なのです。

そこで、ムセないで水分を摂るコツを紹介いたします！

**その1：ゴクゴク飲まず、一口ずつ飲み込む**

**その2：一旦口にためてから飲み込む**

**その3：飲み込む時は軽く顎を下げる**

この3点で飲み込みやすさはかなり改善します。

ぜひ、これからより水分が必要になってくる季節ですので、皆様の生活にお役立ちいただければと思います！



## ご存知ですか？高齢者の歌の効果♪



突然ですが、皆様歌は好きでしょうか？

「歌を歌う事」には口やのどの運動になるだけではなく、高齢者にとって様々な良い効果があります。どんな効果があるかご紹介いたします！

### 【口が大きく動いて運動効果抜群♪】

私たちが、通常話しをする口の動きと、歌を歌う時の口の動きはどちらが大きいですか？ほとんど場合は、歌の方が大きく動きます。リズムや音の高低が伴うことで、自然と口の動きが大きくなります。大きく口を動かすことで、舌や唇などの筋力トレーニングになります。

### 【音の高低でのどの筋力トレーニング♪】

歌には歌詞とメロディーがあります。メロディーは音の高低とリズムが合わさることで、のどの調整運動が促進されます。高い声を出すとのどの筋肉はピーンと伸びて、低い声は緩みます。また、長く声を伸ばすと力が入った状態は持続されて、短い声はリズムよく筋肉を動かします。

### 【懐かしい歌を歌うと記憶がよみがえる♪】

幼少時代の歌や若いころに流行った曲を歌う事で、その時の情景や思い出が鮮明によみがえってくる場合があります。懐かしい歌を思い出すことで記憶の貯蔵庫の扉が開きやすくなります。

### 【歌は左脳と右脳の連携プレイ♪】

私達の脳は頭の中で半分に分かれていて、それぞれを右脳・左脳と呼びます。歌は言語やメロディー、リズム、発声や呼吸など複合的な要素が必要ですので、右脳・左脳がそれぞれの役割の連携で初めて上手に歌が歌えるようになります。脳の活性化にはとてもよい刺激になります。

今月は、春爛漫ということで「春の歌で飲み込み体操」を行っています♪別紙をご参照ください☆