



みなさん、こんにちは！なでしこリハビリ言語聴覚士の村上です。
 いよいよ師走に突入ですね！一年の中でも、最も「あっ」という間に過ぎる時期と感じています。
 さて、年末からお正月にかけては、普段よりちょっと贅沢な料理や、この時期にしか口にしない食材など、
 おいしい物が盛りだくさんで、ついつい食べ過ぎてしまう・・・なんてことはありませんか？
 特に、お正月といえば「お餅」は欠かせない食材ですね。
 みなさんご存知のように、お餅は噛みちぎりにくく伸びる性質と、喉に張り付きやすい粘性があります。飲み込みの力が落ちている可能性がある高齢の方と、飲み込みや噛みちぎる力が未発達の子供は食べる時に気を付けた方がよい食材です。
 喉つまりは「気管に食べ物が詰まる」ことを言います。気管の一部をふさいでいる場合には、どうか呼吸が可能なることもあります。完全に気管をふさいでいる場合には呼吸困難になります。
 お餅の場合は、完全にふさがってしまうことが多いようで、尚且つ張り付きがあるので吐き出しにくいという特徴もあります。
 日本人の気管の太さは、男性が1.8cm、女性は1.5cm程度とされています。つまり、あやまって気管に入り込んだ食べ物が気管の太さを超えるものであれば、呼吸困難になる可能性があります。
 最近ムセやすくなっている方や、喉つまりを起こしたことがある方は特に要注意です。
 お餅を食べる際には、小さく切ったり、スライスした薄いもちを少しずつ食べるなどの工夫をお勧めします。
 年末年始の特別な食事が、みなさんにとって楽しい時間となるよう願っております。



お家で出来る飲み込み筋力トレーニング！

年末年始は、お家で過ごされる時間がいつもよりも多いという方もいらっしゃるのでは？
 と、言うことでご自宅でお一人でも出来る「飲み込み筋力トレーニング」を2つ紹介いたします！
 みなさんもぜひ挑戦してみてください！

①つま先見つめてのどの筋力アップ♪ ～頭部挙上訓練～

- 1) ベッドや床にあおむけに寝る
- 2) 肩は床につけたまま、頭だけをあげてつま先を見る
- 3) そのまま10秒～30秒（出来る秒数でよい）
- 4) 1)～3)を3回繰り返す

- ！注意！
- ・息は止めないこと！呼吸は通常どおりしましょう！
 - ・肩は床につけたまま！



②お口大きく舌の運動♪ ～カラカラ発音訓練～

- 1) 口を大きく開ける
- 2) 口を開けたまま「か」を発音
- 3) 口を開けたまま「ら」を発音
- 4) 1)から3)を5回繰り返す

「か」の発音
 舌の奥の方を
 ぐっと持ち上げ
 る

「ら」の発音
 舌の先の方をぐ
 上の前歯につけ
 てはじく

本年も、大変お世話になりました。「飲み込み元気通信」の発行も無事1年を迎えることができました。
 今後とも、ご愛読いただくと幸いです。よいお年をお過ごしください！