



特集

「ゴクッ」と力強く! いつまでも食事を 楽しむためにいますぐできる 「のど」のトレーニング

●耳鼻咽喉科 部長 浦長瀬 昌宏

「最近、食事中にむせることが増えた」「なんだか飲み込みにくい気がする」と感じることはありませんか？それは、加齢により飲み込む力が少しずつ衰えてきているサインかもしれません。

「飲み込む」という動作は、ご自身の力で行うしかありません。つまり、飲み込む力を維持・改善するためには、ご自身の努力が不可欠なのです。だからこそ、「まだ元気」と感じている今のうちから「のど」を意識して鍛えることが、将来の健康寿命を延ばすために重要です。

知っていますか？ 飲み込む力の衰えが 引き起こす深刻な問題

「まだ自分は大丈夫」と思っている方もいらっしゃるかもしれませんが、実は60歳を過ぎると、多くの方がすでに飲み込む機能の低下を内視鏡検査で認める結果もあるのです。さらに、75歳以上になると、ほとんどの方が程度の差はあれ、飲み込む力が弱くなると言われています。飲み込む力が弱くなると、以下のような疾患や事故を引き起こす可能性があります。

① 怖い肺炎「誤嚥性肺炎」

食べ物や唾液が、本来通るべき食道ではなく、誤って気管や肺に入ってしまうことを「誤嚥」と言います。この誤嚥が原因で起こるのが「誤嚥性肺炎」です。気管に入り込んだ異物に細菌が繁殖し、肺に炎症を起こしてしまうのです。

② 体がみるみる弱る「老衰」

飲み込む力が弱くなると、十分な食事を摂ること

が難しくなります。すると、体に必要な栄養が不足し、体重が減ったり、筋力が低下したりと、急激に体が衰えてしまいます。これが「老衰」につながる大きな原因の一つです。実際に、老衰で亡くなる方の割合は年々増加傾向にあり、決して他人事ではありません。

③ 命に関わる事故「窒息」

高齢者の窒息事故による死亡者数は、なんと交通事故の死亡者数の2倍以上にも上ります。そして、そのほとんどが、飲み込む力が弱くなった65歳以上の方なのです。餅やパンなど、日常的な食べ物でも窒息のリスクは潜んでいます。

今日からできる「のど」のトレーニング

では、具体的にどのようにして「のど」を鍛えれば良いのでしょうか？ まずは、私たちが普段何気なく行っている「飲み込む」という動作で、体のどの部分が動いているのか、どの筋肉を使っているのかを理解することから始めましょう。

のどの動きを感じてみましょう

① のど仏(喉頭)の動きを感じる

首の前にそっと手を当てて、ゆっくりと水を飲んでみてください。「ゴクツ」と飲み込む瞬間に、のど仏が上に動くのがわかるはずです。この動きは、食べ物や飲み物を食道へスムーズに送るためにとても大切です。

② 「ごっくん筋(舌骨上筋群)」の収縮を感じる

次に、「ごっくん筋」と呼ばれる、飲み込む時に主に働く筋肉の動きを感じてみましょう。手のひらを上に向け、親指の腹をあごの下(あご先の少し内側にある柔らかい部分)に強めに当てて、唾を飲み込んでみてください。親指がグッと押し返されるような感覚があるはずです。この筋肉を意識して鍛えることが、飲み込む力を高める鍵となります。

普段、私たちは意識せずに反射的に飲み込んで

いますが、それだけでは「ごっくん筋」を十分に鍛えることはできません。日常の中で、意識的に力を入れて飲み込むようにすることが大切です。

力を入れて飲み込んでみましょう

① 少し多めの水を一口で飲む

いつもより少し多めの水を口に含み、ごくっとう一口で飲み込んでみましょう。「どうすればこぼさずに飲めるかな?」と自然に意識するようになります。そうすると、力を入れるポイントが分かるようになります。

② 連続して水を飲む

時計を見ながら、5秒に1回を目安に、続けて10回水を飲んでみましょう。そうすると、舌の奥の方の筋肉が少し疲れてくるのを感じるでしょう。これは、「ごっくん筋」を含めた飲み込むための筋肉がしっかりと使われている証拠です。この練習で力を入れ

るポイントが分かります。

コツがつかめてきたら、トレーニングをさらにステップアップしていきましょう。(続きは、右記の嚥下トレーニング協会ホームページをご覧ください。)

「もう年だから…」とあきらめず、いつまでも自分の力で美味しく食事を楽しむために、今日から「のどトレ」を始めてみませんか?

一般社団法人 嚥下トレーニング協会の活動

私が代表を務めている「嚥下トレーニング協会」では、嚥下障害の予防に向けたトレーニング活動を行っています。協会では、嚥下トレーニングの普及を目指し、指導者の養成や地域でのトレーニング機会の提供を行っています。詳細については協会の公式サイトやYou Tubeチャンネルにてご確認ください。

もっと詳しく知りたい方へ——講演会のご案内

「今日からできる! 嚥下障害予防トレーニング」

Medical Newsでご紹介した嚥下障害予防について、さらに詳しく知りたい方を対象に、講演会を開催します。

日常生活の中でできる簡単なトレーニングや、予防のポイントを、耳鼻咽喉科部長の浦長瀬医師がわかりやすくお話しします。ご本人だけでなく、ご家族の方にも役立つ内容です。ぜひご参加ください。

【講演会概要】

日時: 2025年7月24日(木) 14:00~(約60分)

会場: 呼吸器センター 5階 大会議室

対象: 嚥下障害にご興味のある方

参加費: 無料

講師: 当院 耳鼻咽喉科 部長
浦長瀬 昌宏

お申込みはこちらから→



「ごっくん筋」を知ろう

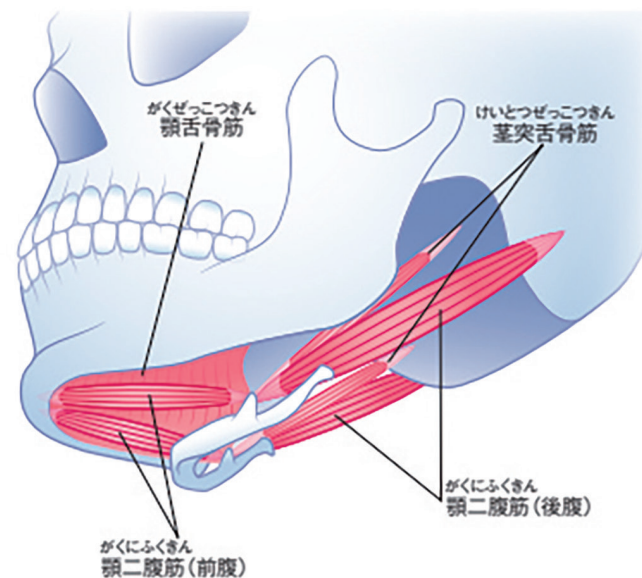
飲みこむときに、意識して力を入れるのはのどを上引っ張る「ごっくん筋」。

ごっくんトレーニングでは、この筋肉を鍛えます。ごっくん筋(図で紹介している3つの筋肉)は舌の奥の下にあります。



ごっくん筋の確認のしかた

- ① 親指を上に向け、腹を前に出す
- ② 親指の腹を、あごの先端から少し奥のやわらかい部分に当てる
- ③ 親指で触れるのが、ごっくん筋(顎二腹筋前腹)



●ごっくん筋とは

ごっくん筋は、顎二腹筋・茎突舌骨筋・顎舌骨筋という筋肉からなり、飲みこむときに、のど仏のある喉頭を引っ張り上げます。

「たべる」ことは、生きる力につながります

老人看護専門看護師／摂食嚥下障害看護認定看護師 切通 京子

「たべる」ことは、脳や神経の働き、胃や腸の消化のしくみ、のどや全身の筋肉など、多くの臓器やはたらきに関係している複雑な行動です。これらのどれかが一つでもうまく働かなくなると、「たべること」が難しくなってしまいます。

たべる機能が低下すると、「誤嚥」といって、空気の通り道である気管に食べ物が入ってしまうことがあります。その結果、肺炎や窒息といった重大な状態を引き起こす可能性があります。

入院されている患者さんの中には、さまざまな理由でたべるのが難しくなる方がおられます。そのため当院では、たべる機能に合わせた「嚥下(えんげ)調整食」をご用意し、安全にお食事をしていただけるようサポートしています。

特に高齢の方は、一度たべる力が低下すると回復に時間がかかることも多いため、早めの対応が重要です。必要に応じて専門チームが関わり、飲み込みの状態を確認する「嚥下内視鏡検査」や「嚥下造影検査」などを行いながら、できるだけ早く回復を目指してケアやリハビリテーションに取り組んでいます。

「たべる」ことは、生きるために欠かせないだけでなく、人生の楽しみのひとつであり、回復に向かうための活力にもなります。患者さんが、再びご自身の力で食べられるようになり、喜ばれる姿を目にするたびに、たべることの重要性をあらためて実感します。

これからも、患者さんお一人おひとりに寄り添い、「たべること」、そして「生きていくこと」を支えていけるよう、活動を続けてまいります。



Healthy Recipe!

* カラフル野菜で栄養たっぷり! 巣ごもり卵 *



1人分栄養量

エネルギー 249kcal たんぱく質 6.7g 脂質 10.8g 炭水化物 22g
食塩相当量 1.0g 食物繊維 10.1g

卵にはたんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンなど、ビタミンCと炭水化物(食物繊維)以外の栄養素が全て含まれています。卵のたんぱく質は、必須アミノ酸をバランスよく含んでおり、消化吸収がよいのが特徴です。卵に含まれないビタミンCと炭水化物(食物繊維)をじゃがいもと人参、ピーマンで補えば、栄養たっぷりの料理のできあがりです!

管理栄養士 田中 利幸

●材料(1人分)

- 卵……………1個
- じゃがいも…100g(中1個)
- 人参…………25g(約1/6本)
- ピーマン…………25g(1個)
- サラダ油…8g(小さじ2杯)
- 醤油…………5g(小さじ1弱)
- ウスターソース
……………2.5g(小さじ1/2弱)

●作り方

- ①じゃがいもと人参は皮をむいて3, 4cmに長さをそろえて細切りにする。
- ②ピーマンは、へたと種を取り除いて、同じように3, 4cmの長さに細切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を加え、中火で人参、じゃがいも、ピーマンの順に炒める。
- ④野菜に火が通ったら、醤油とウスターソースを加え、円形に形を整えて真ん中にくぼみを作る。
- ⑤くぼみに卵を割り入れて火力を弱火にし、フタをして約3分間蒸し焼きにする。
- ⑥お皿に盛り付けて完成。

Medical News

2025年 6月
Vol.215



神鋼記念病院

Contents

- 「ゴクッ」と力強く!
いつまでも食事を楽しむために
いますぐできる
「のど」のトレーニング
- 看護師コラム
- ヘルシーレシピ

■神鋼記念病院理念

公益性を重んじ、質の高い医療を通して
皆様に愛される病院を目指します。

■基本方針

1. 快適な医療環境と医療設備を整え、
安全で質の高い医療を提供します。
2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、
プライバシーを守ることを約束します。
3. 断らない救急医療を目指し、
地域社会の信頼と期待に応えます。
4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、
切れ目のない医療サービスの提供に
努めます。
5. 高い医療技術を持った人間性豊かな
スタッフを育成します。
6. 職員が心身ともに健康で、一人ひとりの
能力を発揮できる職場づくりを推進します。

社会医療法人神鋼記念会 神鋼記念病院

〒651-0072 神戸市中央区脇浜町 1-4-47
TEL:078-261-6711 (代表)
FAX:078-261-6726
URL:https://shinkohp.jp
発行責任者: 理事長 山本 正之
編集責任者: 神鋼記念病院広報委員長
松本 元

詳しい情報はこちらから!!

神鋼記念病院

https://shinkohp.jp

