

のどを鍛えて、のど年齢を10歳若返らせましょう！

えんげ

嚥下トレーニング



毎日のトレーニングが「むせない」のどを作ります！

「飲みこみ力」をアップさせ、誤嚥性肺炎を防ぎましょう！

7つの嚥下トレーニングメニューを紹介します！

坂井耳鼻咽喉科



目次

【意識】

P2 正しい食事の姿勢を意識

説明日

P3 嚥下に必要な3ヶ所を意識

月 日

【のどの筋トレ】

P4 嚥下おでこ体操

説明日

P5 あご持ち上げ体操

月 日

【飲みこみ力のトレーニング】

P6 飲みこみ感覚向上トレーニング

P7 のど仏キープ体操

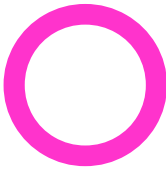
説明日

P8 舌出し体操

月 日

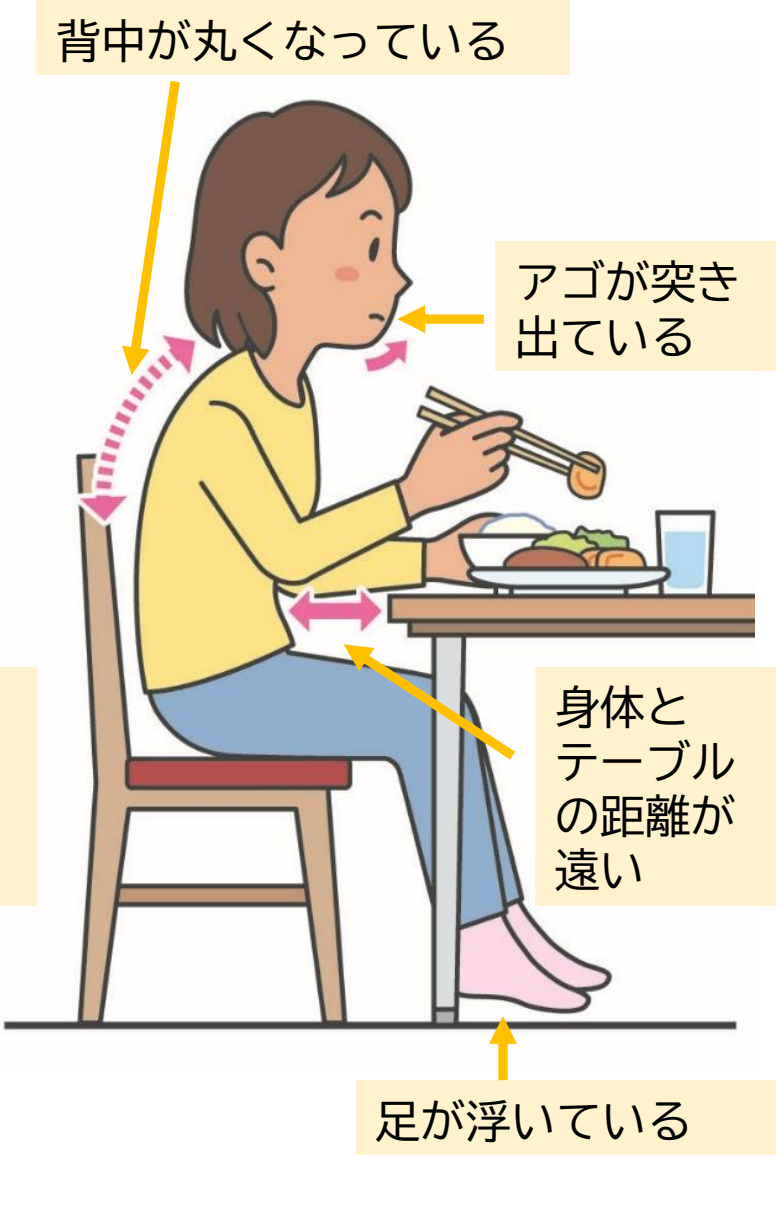
正しい食事の姿勢を意識する

ムセにくい姿勢



アゴを少し引く
足の裏が床について安定している
背筋を伸ばす

ムセやすい姿勢



足が床から浮いて姿勢が不安定

嚥下に必要な①～③を意識して、
動きや変化を確認します。

①のど仏（喉頭）



首の正面を触りながら、水を飲みこんでください。飲みこんで動くところが「のど仏」です。何度も飲みこんで、のど仏が動くのを確認しましょう。

②ごっくん筋



ごっくん筋は、のど仏を上につまみ上げ、舌を上に引っ張り上げる筋肉です。ごっくん筋を鍛えることが飲みこみ力アップに直結します。アゴの下を親指で触りながら飲みこんでみましょう。アゴの下の筋肉が硬くなるのがわかります。

③舌

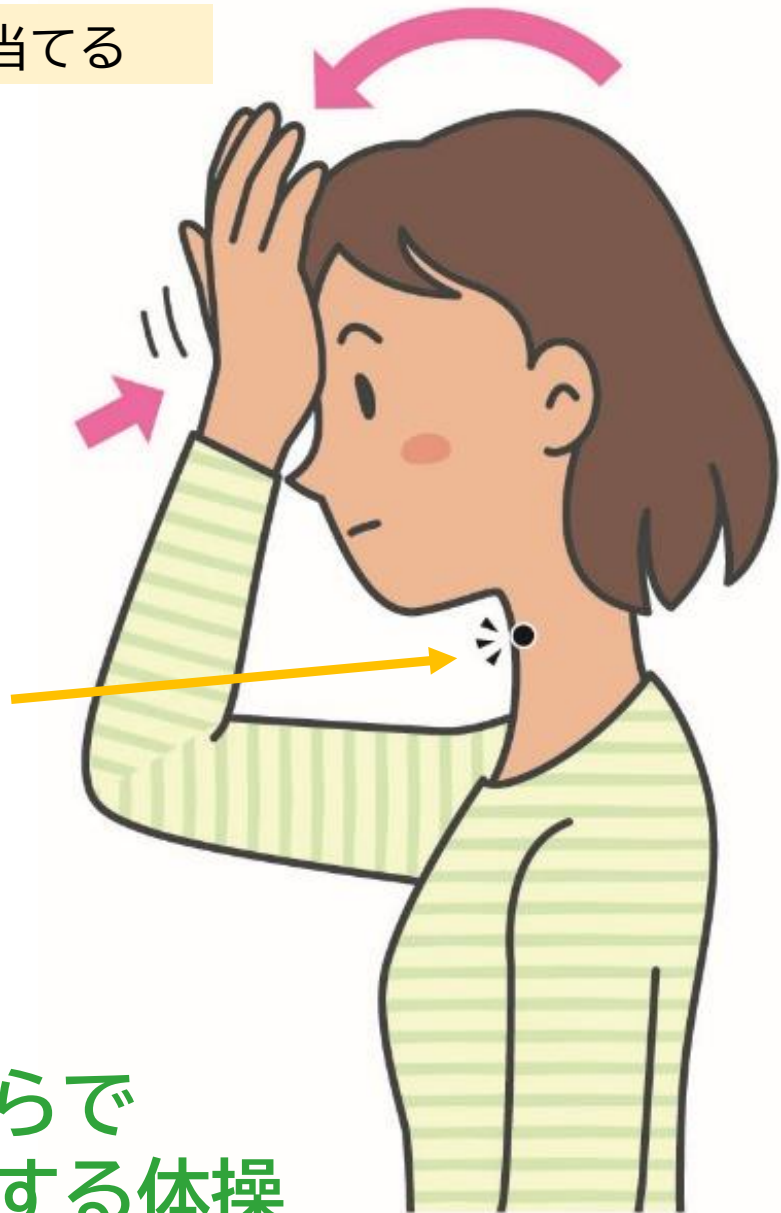


舌は喉頭と連結しているため、喉頭が上に動くとき、舌も上に動きます。飲みこむ瞬間、舌が口の中の上壁（口蓋）にピタリとくっつくのを感じましょう。

嚥下おでこ体操

手のひらをおでこに当てる

のど仏に
力が入るように



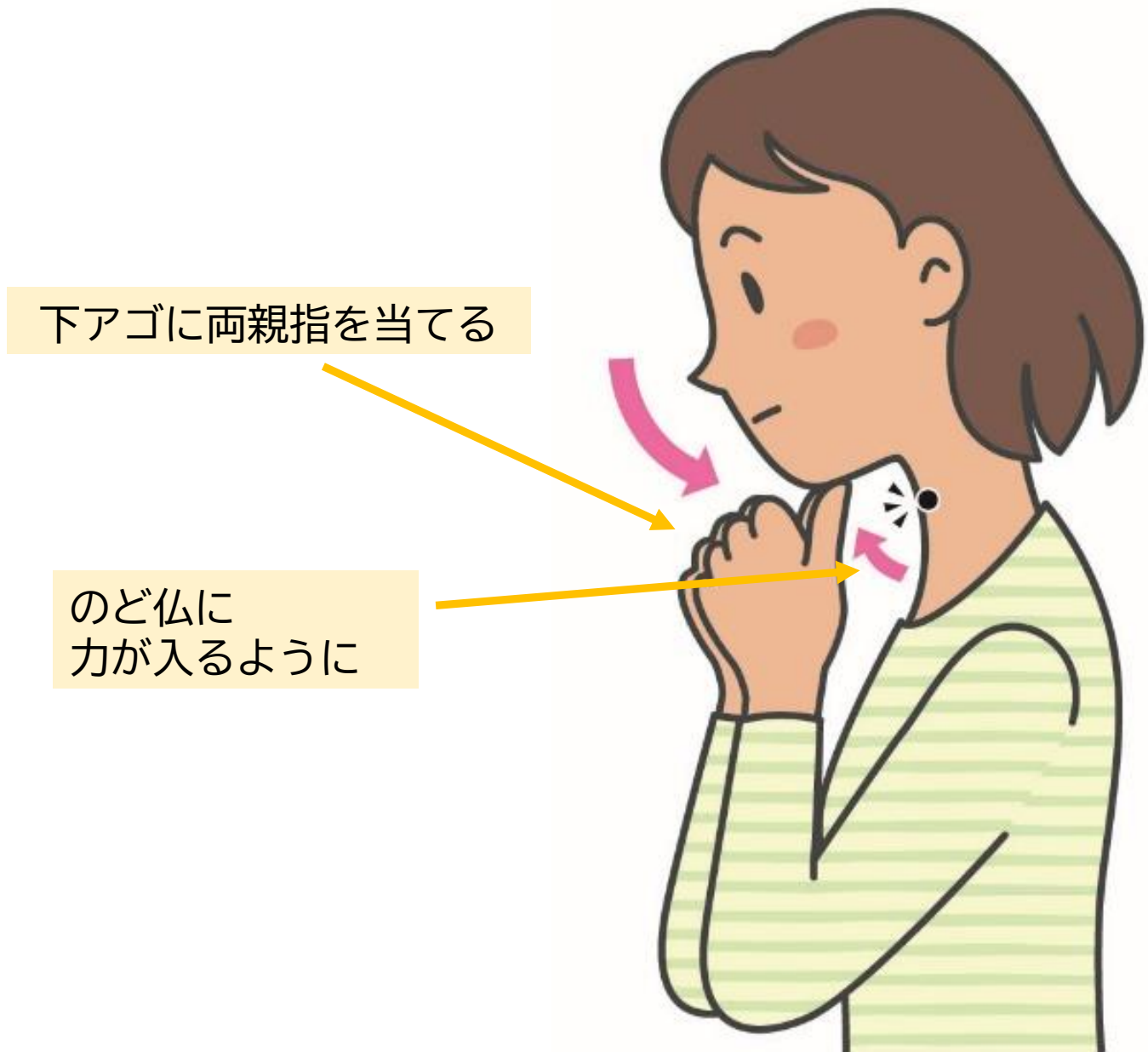
おでこと手のひらで 押し合いっこをする体操

頭はおへそを覗き込むように下方向へ力を入れる。
手のひらは上方向に力を入れて頭に負けないようにおでこを押し戻す。

押し合っている状態を5秒間キープする

毎食前や空き時間に5～10回行う

あご持ち上げ体操



頭の方は力いっぱいアゴを引き、手は親指に力を入れアゴを持ち上げるように押し返す。

押し合っている状態を5秒間キープする。

毎食前や空き時間に5～10回行う

飲みこみ感覚向上トレーニング

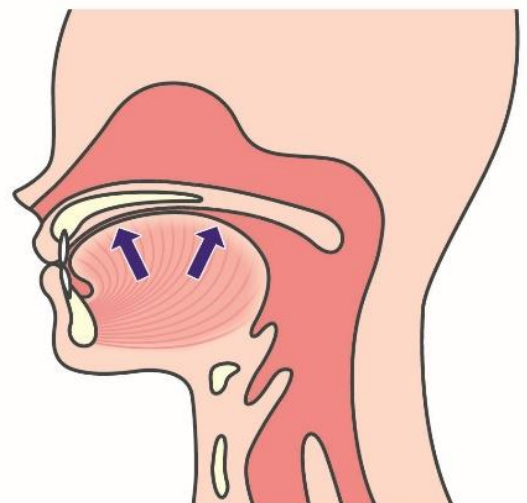
飲みこみ方を理解し、身体で覚えると
「飲みこみ力」は飛躍的に改善します

- ①何も考えず、首の真ん中付近に指をあてる
- ②少量の水を何度も飲みこむ
- ③首の前の固い部分（のど仏）が動くのを感じる

- ④飲みこんだ時に、あごの下にある「ごっくん筋」が硬く張るのを親指で感じる



- ⑤飲みこんだ時に、舌が口の中の上の壁に押し付けられるのを感じる



①～⑤の動作を何度も何度も繰り返し、
飲みこむ感覚を高めていきます。
繰り返すことで筋力がつき、飲みこみ力が確実に改善します。

のど仏キープ体操

～飲みこみのまさにその瞬間をキープ～

のど仏を上動かして、そのまま止めるトレーニングです。唾液を飲みこむと「のど仏」が上がります。「のど仏」が上がった状態を数秒間維持することで、上手に飲みこめるのどを作ります。その際に、舌が上あごについていることも意識しましょう。



ポイント

空嚥下がうまくできない人は、少量の水を！

やり方

1～3で1セットです！

- 1 のど仏の位置を手の人差し指と中指で触って確認します。
- 2 唾液を飲んで、のど仏が上がった状態で5秒間キープします。5秒間が難しい場合は、最初は3秒間でもOK
- 3 のど仏のキープが終わったら、勢いよく息を吐きます

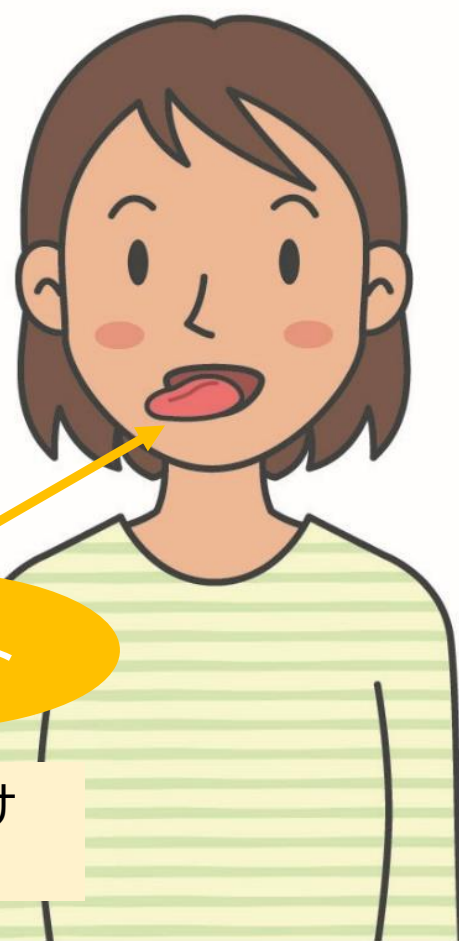
舌出し体操

～舌を鍛えるほか、唾液の分泌も促進～

のど仏と繋がっている舌を鍛えることで、「飲みこみ力」を高めます。舌を思いっきり伸ばすと、舌と連結している「のど仏」が上がり、舌を思いっきり引っこめると、「のど仏」が下がります。

1. 舌を出す・引っこめる

2. 舌を左右に動かす



ポイント

舌はできるだけ大きく動かす

やり方

1～2で1セットです！

1 口を大きく開けて、舌を思いっきり出して、引っこめる動きを何度も繰り返します。その時、「のど仏」を触りながら行い、「のど仏」が上下することを確認します。

2 その後、舌尖を左右に動かす動きを繰り返します。

のど筋トレーニング日課表

トレーニングの評価 しっかりできた◎ まあまあできた○

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	正しく食べる姿勢を意識										
2	のど仏・ごっくん筋・舌を意識										
3	嚥下おでこ体操										
4	あご持ち上げ体操										
5	飲み込み感覚向上トレーニング										
6	舌だし体操										
7	のど仏キープ体操										

毎日食事前や空いた時間を使って5回～10回

少しだけできた△

できなかった×

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

トレーニングをしましょう！

～最後に～

7つの嚥下トレーニングメニューを紹介しました。

「継続は力なり」という言葉があります
無理せず、長く続けることが大切です

続けることで「効果が出てきた！」を実感出来ます

3～6ヵ月を目安にトレーニングを続けましょう！

のどを鍛えて

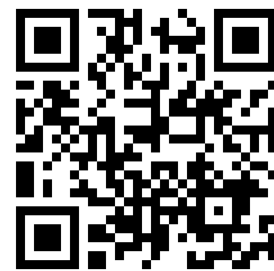
「のど年齢、10歳若返ろう！」



当院には、嚥下トレーニング協会の
認定講師でもある院長や看護師が在籍
しています。
嚥下トレーニング協会のホームページや
Youtubeも是非ご覧ください！



嚥下トレーニング協会HP



Youtube



坂井耳鼻咽喉科