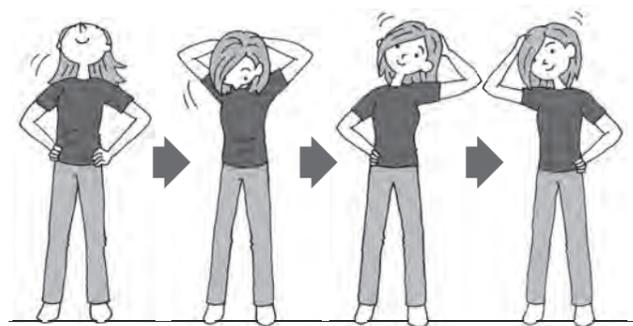


# まずは実践! 誤嚥にナラン! 体操

「誤嚥にナラン! 体操」は、手軽にできる「12」の体操で構成されています。今号では前半の6までを紹介します。継続することが何より大切です。無理せず、毎日続けて行ってください。

## 1 首のストレッチング

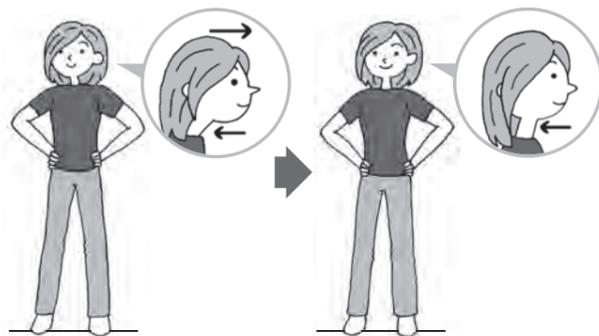
筋肉の緊張をほぐし、飲み込むために重要な首の柔軟性を高める



ゆっくりと8秒かけて頭を後ろへ反らす  
首を前に倒す(8秒)  
首を左右に倒す(それぞれ8秒)

## 2 顔を前に突き出す運動

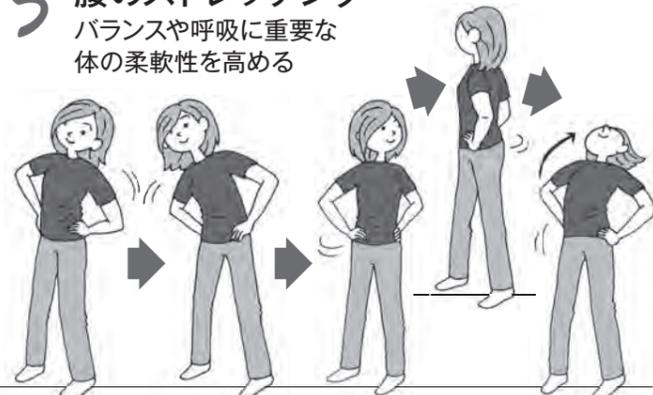
飲み込むときにのどぼとけのあたりを広く開く



1~4秒で顔を前へ水平に突き出し、5~8秒で元に戻る(8秒ずつ2回) ※顔が上を向かないように注意する

## 3 腰のストレッチング

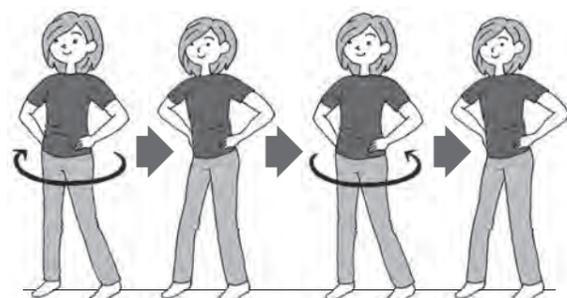
バランスや呼吸に重要な体の柔軟性を高める



体を横に倒す(それぞれ8秒)  
体をまわす(それぞれ8秒)  
上体を後ろに反らす(8秒)

## 4 骨盤回し

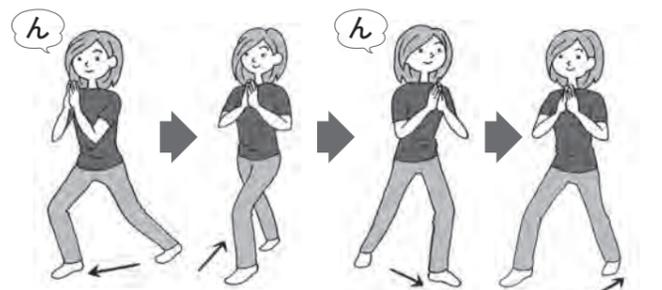
足の位置を変えないで、重心を大きく動かしてバランス能力を高める



右に大きく腰を回す(8秒)  
反対に回す(8秒)

## 5 斜め4方向ステップ

動きの際の安定性の向上と「息こらえ」を組み合わせ、飲み込む力を改善する



中心に立ち、右足から前に。手を叩きながらステップする(8秒)  
手を叩くと同時に「ん」と息を止め、お腹に力を入れる(8秒)

## 6 かかと足踏み、つま先足踏み

普通の足踏みより、さらにバランス改善を重視した運動



手を前後に振りながら、かかとで足踏み(8秒)  
同じように、つま先で足踏み(8秒)

# ご当地健康体操

奈良県

第11回

# まずは実践! 誤嚥にナラン! 体操

①



全身運動を通じた誤嚥予防と身体機能の向上のための体操

### 全身を使って「飲み込む力」を保ち、「むせる力」を高める!

全国の自治体が開発している「ご当地健康体操」を紹介していますが、今月は、高齢者に多い誤嚥性肺炎の予防を目的に考案された「誤嚥にナラン! 体操」を掲載します。おいしく食べて、楽しく外出し、いつまでも元気な状態を維持できることを目指している体操です。まずは実践しましょう!

イラスト：水ロマンコ

「誤嚥にナラン! 体操」は、奈良県健康長寿共同事業実行委員会が設置する有識者会議での発案のもと、体操策定ワーキンググループによってつくられました。有識者会議では、食べる能力と外出促進をテーマに研究を進める中で、誤嚥性肺炎の予防に向けたオリジナル体操の考案が課題となりました。ちなみに、誤嚥性肺炎とは、食べ物などが間違っていて気管のほうに入ってしまったことによる肺炎で、多くの高齢者の死亡原因の一つになっています。こうした中、ワーキンググループにおいて、全身を使って「飲み込む力」を維持し、「むせる力」を高める体操の研究を進めてきた結果、手軽に実践ができ、誤嚥しにくい体と同時に「むせる力」もつくる体操が考案されました。この体操を通じて、高齢者はもちろん、多くの人がおいしく食べて、楽しく外出できるようにしながら、いつまでも元気な状態を維持できること(健康長寿)を目指しています。体操自体は5分程度と短く、手軽に行うことができます。動きもさまざまな運動の要素からつくられていて、楽しく実践できます。

### Column

#### 「誤嚥にナラン! 体操」の特長

- 呼吸、息こらえ、発声などの組み合わせにより、「飲み込む力」の維持や「むせる力」の向上にアプローチしています
- 全身運動を通じて「飲み込む力」の維持や「むせる力」の向上、さらにバランス機能の高まり、転倒予防につながります
- 座ってできるバージョンを構成することにより、楽しく簡単にできます



自分のペースで1日、5分!

誤嚥にナラン! 体操

奈良県健康長寿へアクセス /

[http://www.pref.nara.jp/dd\\_aspx\\_menuid-26016.htm](http://www.pref.nara.jp/dd_aspx_menuid-26016.htm)