



# 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。前号では前半の6までを紹介しましたので、今号では、後半の7~12を紹介します。一日5分の体操です。継続は力なり——、無理せず、毎日、楽しく続けられますように。

## 7 腹斜筋運動

片脚で立つためのバランス運動と、強くむせるときに必要となる腹斜筋(腹筋の一部)の働きを高める



右肘と左膝、左肘と右膝を交互にくっつけながら、「はっ」と声を出す(左右交互8回)

## 8 壁押し運動

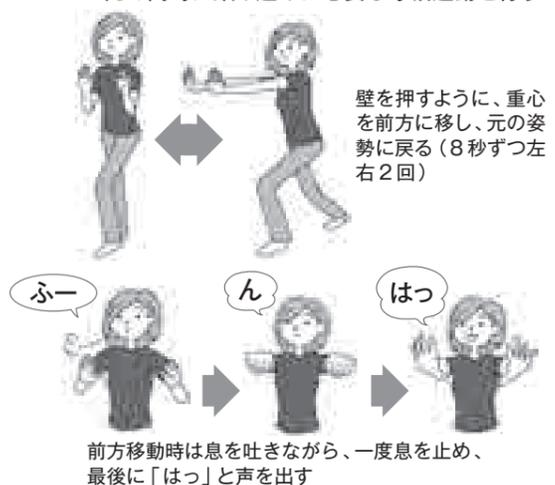
呼吸運動を行うことで、飲み込む力を高める



「ふー」と息を吐きながら、「ん」と一度息を止め、最後に「はっ」と声を出す(4回)

## 9 フォワードランジ

前方への大きな重心移動により、太ももの筋肉を強くし、同時に飲み込みに必要な呼吸運動を行う

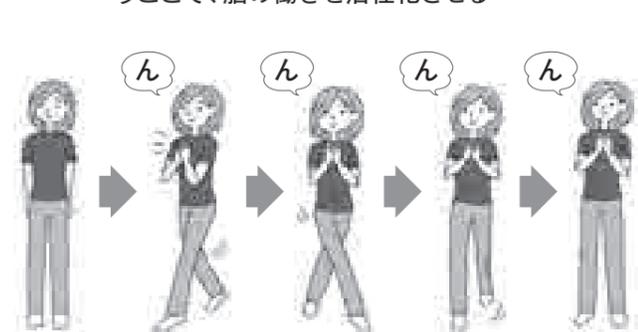


壁を押すように、重心を前方に移し、元の姿勢に戻る(8秒ずつ左右2回)

前方移動時は息を吐きながら、一度息を止め、最後に「はっ」と声を出す

## 10 ボックスステップ

手を叩きながら、少し複雑なステップ運動を行うことで、脳の働きを活性化させる

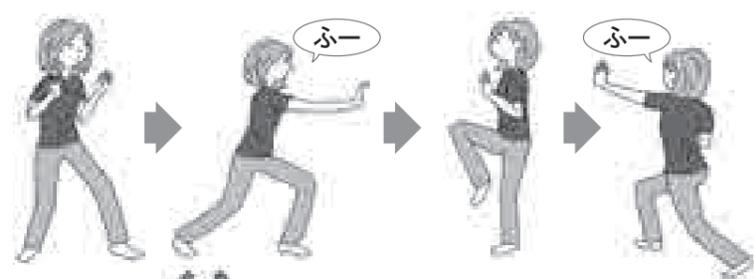


リズムに合わせて、手を叩きながらボックスステップを行う(8秒ずつ、右回り2回、左回り2回)。手を叩くと同時に「ん」と口を閉じ、一度息を止める

## 11 太極拳を取り入れた動き

全身を使ったゆっくりとした動きと呼吸法により、バランスの向上となめらかな筋肉の動きができるようになる

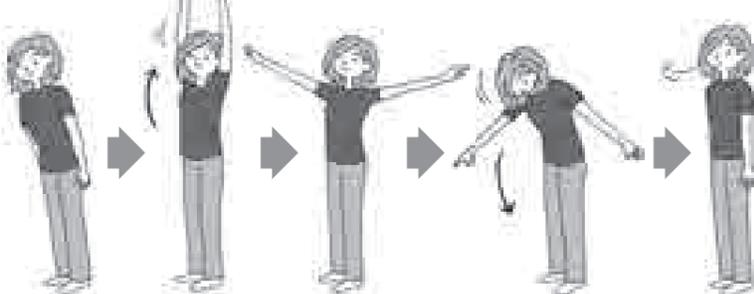
1~4秒かけて前方に、5~8秒かけて元に戻る(それぞれ8秒ずつ、左右2回)。前方へ手を押し出すときには「ふー」と息を吐く



## 12 深呼吸

大きく体を伸ばしながら深呼吸する

口を閉じて鼻から吸う。口を「う」の形で息を吐く(8秒ずつ2回)



第12回

# まずは実践!

# 誤嚥にナラン! 体操

②



自分のペースで一日5分!

## おいしく食べて楽しく外出! いつまでも 元気な状態を維持!!

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、今月も、高齢者に多い誤嚥性肺炎の予防を目的に考案された奈良県の「誤嚥にナラン! 体操」を紹介いたします。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です。毎日5分、気軽にチャレンジしてみましよう!

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た「誤嚥にナラン! 体操」。誤嚥性肺炎の予防を主目的としたオリジナル体操です。この体操には、①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る。②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を高め、転倒防止につなげる。③座ってできるバージョンが構成されていて、無理せず楽しく簡単にできる特長があります。いずれにしても、全身を使って運動することで、「飲み込む力」を維持し、むせる力を高め、誤嚥しにくい体づくりをし、さらに転びにくい体づくりにつながっていきます。その結果は、健康寿命の延伸につながるということになります。この体操を通じて、高齢者はもちろんのこと、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分程度と短いものですが、さまざまな運動の要素からつくられていて、とても効果的!

Column

誤嚥しにくい体づくり ⊕ 転びにくい体づくり

太極拳等の動きなどによるバランス改善のための運動

全体的な身体の活動、息こらえ(口を閉じる運動)や呼吸法を意識した運動

“飲み込む力”を保ち、“むせる力”を高める  
全身の  
バランス機能・筋力  
も高める

腹筋や下半身などの筋力の増強や改善のための運動

脳のトレーニングと運動を同時に取り入れたトレーニング

首や体の柔軟性、姿勢を正しく整えるための運動

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)