

# 「飲み込む力」の衰えに注意!

最近、飲み物を飲むときに「むせることが増えた」と思う方、飲む力が衰え始めているのかもしれません。

食物を飲み込む力は加齢により少しずつ衰え、なかなか自覚しづらいものです。衰えが進むと食べたものが気管に入る「誤嚥(ごえん)」を起こしやすく、肺炎リスクも高まります。

低下する要因のひとつに、喉や口周りの**筋肉の衰え**が挙げられます。喉や口の筋肉も脚や腰のように衰えてくるので、普段から意識して使うことを心掛けましょう。

- よく話す・歌う…声を出すのが減ると喉の筋肉が衰えると言います。家族や友人とのおしゃべり、カラオケなどを積極的に楽しみましょう。
- 口周りの体操**…イラストのように、頬を膨らませたり、すぼめる体操が推奨されています。数回繰り返して行いましょう。



口を閉じて  
中に空気をため、  
頬を膨らませて5秒



口を閉じて  
頬をへこませるくらい  
強く吸って5秒