

奈良 Vol. 56 養生訓

日常生活の中で、取り組める健康情報を発信します。



「誤嚥にナらん! 体操」で

誤嚥性肺炎を予防しましょう!

高齢になると、口の感覚や運動機能が低下し、うまく飲み込めなくなったり、むせて異物をはき出そうとする力が落ちたりして、誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。

今回は、誤嚥性肺炎を予防するための体操などを紹介します。

誤嚥性肺炎とは…

食べ物や唾液などがまちがって気管へ入り、引き起こされる肺炎です。多くの高齢者が死亡する原因となっています。

誤嚥にナらん! 体操

全身運動により、「誤嚥しにくい体」をつくり、同時に、「転びにくい体」もつくるように、奈良県健康長寿共同事業実行委員会 で新たに考案された体操です。

約5分で12種類の運動を行います。まずは、楽しみながら、自分のペースで取り組みましょう! 続けることが大切です。

(体操の例) 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「ん」と口を閉じることで飲み込む力、「はっ」と息を吐くことで誤って気管に入ったものを外に出す力を高めます。



壁を押すように、重心を前方に移し、元の姿勢に戻ります。[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」と声を出します。

仲間と気軽にチャレンジしましょう!

県内の老人クラブや高齢者の集まるサロン、市町村の介護予防教室などに体操のインストラクター(指導員)を派遣する事業を行っています。

ご希望があれば、下記実行委員会へ。



おお

田原本町多地区では、毎週開催される地元の体操教室で、「誤嚥にナらん! 体操」に継続的に取り組まれています。参加者は、「体がスムーズに動くようになった」「畑仕事で転びにくくなった」など、体操の効果を実感されています。

指導員さんに教えてもらいながらだったので取り組みやすかったです。今後も続けたいですね。



うえだ 植田さん

広陵町の体操教室ではじめて体操にチャレンジされた

専門家からひとこと



たかとり かつひこ 高取 克彦さん

・畿央大学准教授
・奈良県健康長寿実行委員会体操策定ワーキンググループ委員

「誤嚥にナらん! 体操」の特長は、首や口を動かすだけでなく、呼吸や発声などを交えた全身運動を通じて飲み込む力を維持したり、むせる力を上げたりするところです。継続することで、全身の運動機能・バランス機能が高まりますので、ぜひ地域の集いの場などで身近な人たちといっしょに取り組んでください。

「誤嚥にナらん! 体操」については 奈良県健康長寿共同事業実行委員会 ☎0744-29-8641

📄 www.pref.nara.jp/dd.aspx?menuid=26016 奈良県健康長寿 🔍 検索

ホームページで、体操の動画やパンフレットが閲覧できます。

奈良県保険指導課 ☎0742-27-8546 FAX 0742-27-0445