


誤嚥物（ごえんぶつ）排出に関わるトレーニング

1. 呼吸訓練


呼吸訓練

万が一食べ物のがどに詰まりそうになっても、自力で押し出す力を養います

1. このトレーニングの目的



呼吸と飲み込みの連携：
息を吸う・止める・吐く
のリズムを整え、スミーズな飲み込みを助けます




吐き出す力をつける：
のどに痰（たん）や
食べ物が残ってしまったとき、
勢いよく外へ出す力を
鍛えます


2. トレーニングのポイント： 静かに吸って、しっかり吐く

静かな
吸気

確実な
呼気



静かに吸う（吸気のコツ）
勢いよく吸い込むと、のどに溜まっていたツバまで一緒に肺へ吸い込んでしまう（誤嚥）恐れがあります。鼻からゆっくり、静かに吸いましょう




しっかり吐く（呼気のコツ）
肺の中の空気をしっかり吐き出すことで、次に吸い込める空気の量が増え、肺活量がアップします


3. 実践のイメージ

ゆっくり静かに鼻から息を吸う

口から「ふーっ」と最後までしっかり吐き切る



のどのツバを吸い込まないように、優しく




次の呼吸を大きくするために、力強く

ゆっくり静かに鼻から息を吸う

口から「ふーっ」と最後までしっかり吐き切る

なぜこれが必要なの？

しっかり息を吐けるようになると、万が一食べ物に変なところに入っても、「カハッ！」と強く咳き込んで外へ追い出せるようになるからです



呼吸の力を高めることで、万が一食べ物のがどに詰まりそうになっても、自力で押し出す力を養います。

1. このトレーニングの目的

- 呼吸と飲み込みの連携： 息を吸う・止める・吐くのリズムを整え、スムーズな飲み込みを助けます。
- 吐き出す力をつける： のどに痰（たん）や食べ物が残ってしまったとき、勢いよく外へ出す力を鍛えます。

2. トレーニングのポイント：静かに吸って、しっかり吐く

呼吸訓練では、「静かな吸気（吸う息）」と「確実な呼気（吐く息）」を意識することが最も重要です。

- 静かに吸う（吸気のコツ） 勢いよく吸い込むと、のどに溜まっていたツバまで一緒に肺へ吸い込んでしまう（誤嚥）恐れがあります。鼻からゆっくり、静かに吸いましょう。
- しっかり吐く（呼気のコツ） 肺の中の空気をしっかり吐き出すことで、次に吸い込める空気の量が増え、肺活量がアップします。

3. 実践のイメージ

- ゆっくり静かに鼻から息を吸う（のどのツバを吸い込まないように、優しく）
- 口から「ふーっ」と最後までしっかり吐き切る（次の呼吸を大きくするために、力強く）

💡 なぜこれが必要なの？ しっかり息を吐けるようになると、万が一食べ物に変なところに入っても、「カハッ！」と強く咳き込んで外へ追い出せるようになるからです。

口すぼめ呼吸トレーニング

肺の中の空気をしっかり入れ替え、呼吸を楽にする

鼻から吸う

鼻から
静かに吸う



口をすぼめて吐く



口を細くすぼめる



ゆっくり吐き出す

細くて・長く
ゆっくり吐き出す



リズムの目安



吸う時間：吐く時間 = 1 : 2 ~ 3

時間の目安



1回5分間、リラックスして行いましょう

息を吐く時間を長くすることで、肺の中の空気をしっかり入れ替え、呼吸を楽にするトレーニングです。

1. トレーニングの手順

1. 鼻から吸う：まずは、鼻から静かに息を吸い込みます。
2. 口をすぼめて吐く：ろうそくの火を吹き消すときや、ストローで吹くときのように口を細くすぼめます。
3. ゆっくり吐き出す：すぼめた口から、「細く・長く」ゆっくりと息を吐き出しましょう。

2. リズムの目安

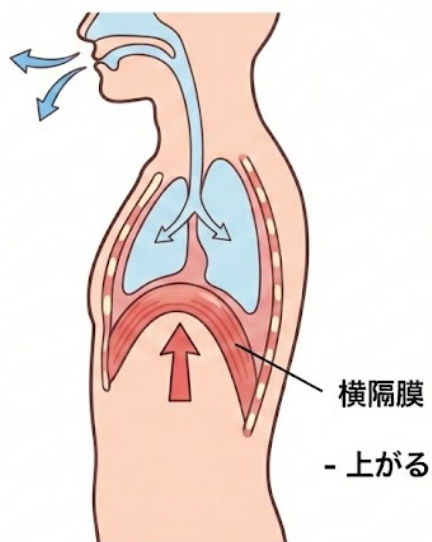
吸う時間に対して、吐く時間を2倍～3倍長くするのが理想的です。

例：2秒で吸ったら、4～6秒かけて吐き出す

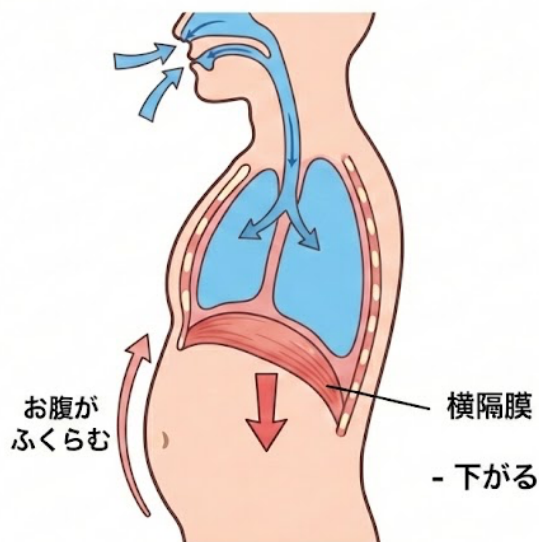
3. 時間の目安

- 1回につき5分間、リラックスして行いましょう。

3. 横隔膜呼吸



息を吐く：横隔膜が上がる



息を吸う：横隔膜が下がる → お腹が出る

肺の下にある「横隔膜（おうかくまく）」を上下に動かし、お腹をふくらませるようにして息を吸い込む呼吸法です。

わかりやすいポイント

- 息を吸うとき：「横隔膜」という筋肉がグッと下に下がります。
- お腹の動き：横隔膜が下がることで、押し出されたお腹がポコッとふくらみます。
- コツ：「息を吸う動き」と「お腹がふくらむ動き」を、スムーズに連動させることが大切です。

4. 深呼吸



「お腹を動かそう」などと難しく考えすぎず、まずはリラックスして、大きく息を出し入れすることに集中しましょう。

1. 「どこを動かすか」は気にしなくてOK

胸を動かす呼吸でも、お腹を動かす呼吸でも構いません。特定の場所にこだわらず、自分が一番楽に呼吸できるスタイルで行いましょう。

2. まずは「しっかり吐き切る」

口から「ふーっ」と、体の中の空気をすべて出し切るイメージで、十分な時間をかけて吐き出します。

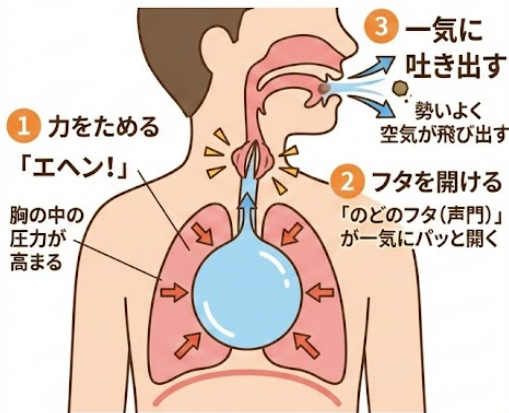
3. 次に「ゆっくり大きく吸う」

吐き切ったら、鼻からゆっくりと、たっぷりの空気を吸い込みます。体全体に空気が行き渡るようなイメージで、大きく吸いましょう。

5. 咳嗽訓練

咳嗽訓練

1. 体の中で起きていること



2. トレーニングの手順



のどに違和感があるときや、食べ物の変なところに入りそうになったときに、それを自力で外へ追い出す力を鍛えます。

1. 体の中で起きていること

1. 力をためる： 「エヘン!」とせきをしようとする、胸の中の空気の圧力がグッと高まります。
2. フタを開ける： 高まった圧力を利用して、閉じていた「のどのフタ（声門）」を一気にパッと開きます。
3. 一気に吐き出す： 勢いよく空気が外へ飛び出し、のどの汚れや異物を一緒に吹き飛ばします。

2. トレーニングの手順

- ・ 大きく吸う： まずは空気をしっかり吸い込みます。
- ・ 力をこめる： お腹に力を入れ、一瞬だけ息を止めます。
- ・ 鋭く出す： 喉の奥から「エヘン!」「カハッ!」と鋭く、力強くせきをします。

6. ハフティング

ハフティング：喉にやさしい痰の出し方

1. 「ハーッ」と長く吐く方法



くもる！

口を大きく開け、のどの奥から『ハーッ！』と一気に強く吐く

2. 「ハッ、ハッ」と短く吐く方法



息を大きく吸い、お腹に力を入れて『ハッ！ハッ！』と鋭く短く吐く

この練習のポイント

口を開けて行う



口を閉じたりすぼめず、大きく開けたまま

のどに優しい



普通の「せき」より消耗が少なく、繰り返し練習OK

仕上げ



痰を移動させてから、最後に軽く「エヘン！」ですっきり

「せき」をするのがつらい時でも、喉に負担をかけずに痰（たん）を出しやすくする方法です。

1. 「ハーッ」と長く吐く方法

1. 口を大きく開けます。
2. 鏡を曇らせる時や、寒い日に手に息を吹きかける時のように、のどの奥から「ハーッ！」と一気に強く息を吐き出します。

2. 「ハッ、ハッ」と短く吐く方法

1. 息を大きく吸い込みます。
2. お腹に力を入れて、鋭く「ハッ！ハッ！」と短く区切って息を吐き出します。

💡 この練習のポイント

- ・ 口を開けて行う： 口を閉じたりすぼめたりせず、大きく開けたまま息を出すのがコツです。
- ・ のどに優しい： 普通の「せき」よりも喉の体力を消耗しにくいいため、繰り返し練習できます。
- ・ 仕上げ： この「ハーッ」という呼吸で痰をのどの上の方まで移動させたあと、最後に「エヘン！」と軽くせきをすると、すっきり排出できます。

7. ピロピロ笛



お口の周りの筋肉と、肺の力を同時に鍛える運動です。

1. トレーニングの手順

1. お腹に空気を入れる 姿勢を正し、お腹をふくらませるイメージで深く息を吸い込みます（腹式呼吸）。
2. 一気に吹き伸ばす！ 笛をくわえ、勢いよく「フーッ！」と最後まで吹き伸ばします。
3. そのままキープ 笛が戻ってこない程度の弱い息で、伸ばした状態を 5～10 秒間保ちます。
4. ゆっくり戻す 息を止めて、笛を最後まで巻き戻します。これで 1 回です。

2. 回数の目安

まずは無理のない範囲から始め、少しずつ回数を増やしていきましょう。

- 1 セット： 10 回
- 1 日の目標： 2 セット（朝・晩など）

ステップアップ！ 慣れてきたら、1 セットの回数を増やしたり、1 日のセット数を増やしたりして、負荷を高めていくのが理想的です。