

喉頭閉鎖に関わるトレーニング

1. 声門上部レベルの閉鎖トレーニング

声門上部レベルの閉鎖トレーニング

誤嚥を防ぐ！



喉をしっかり閉じる

1. 基本の動き

息を吸う→止める（1秒）
お腹に力「グッ」
力を抜いて「パッ」



1. 基本の動き

2. 応用：椅子を「押す」

押す&「グッ」と止める



2. 応用：椅子を「押す」

3. 応用：椅子を「引く」

引く&「グッ」と止める



3. 応用：椅子を「引く」

トレーニングの目安

🕒 1回5分 📅 毎日 📋 1日5～10セット

飲み込む瞬間に喉をしっかり閉じて、誤嚥（ごえん）を防ぐための筋力を鍛えます。

1. 基本の動き：息を止めて「グッ」と踏ん張る

- 大きく息を吸い、1秒間しっかり息を止めます。
- お腹に力を入れて「グッ」と踏ん張ります。
- パッと力を抜いて、一気に息を吐き出します。

2. 応用：椅子を「押す」動き

- 椅子に深く腰掛け、両手で椅子の座面を真下に強く押しつけます。
- 押しながら、数秒間「グッ」と力を込めて息を止めます。
- パッと力を抜いて、息を吐き出します。

3. 応用：椅子を「引く」動き

- 座面の横や下を両手で掴み、自分の方へググーッと引き上げます。（椅子を持ち上げるようなイメージです）
- 引き上げながら、数秒間「グッ」と力を込めて息を止めます。
- パッと力を抜いて、息を吐き出します。

トレーニングの目安

- 1セット：上記の1～3を順番に行います。
- 目標：1回5分程度、1日に5～10セットを目安に毎日続けましょう。

2. 声門レベルの閉鎖トレーニング

声門レベルの閉鎖トレーニング

「のどのフタ」である声帯をピタッと閉じる力を鍛えて、力強い声と、むせにくい体をつくります。

開いた状態



ピタッと閉じた状態

1. 椅子を押しながら「あー」(5回)



2. お腹に力を入れて「あっ!」(5回)



トレーニングの目安

1回

1 ▶ 2

1と2を順番に行うのを「1セット」とし、合計3セット繰り返します。

1日



これを1日の中で、5回〜10回ほどこまめに行いましょう。

「のどのフタ」である声帯をピタッと閉じる力を鍛えて、力強い声と、むせにくい体をつくります。

1. 椅子を押しながら「あー」(5回)

1. 椅子に座り、片手で座面を真下へグッと押しつけます。
2. 手に力を入れたまま、できるだけ澄んだ、まっすぐな声で「あー」と5回発声します。

2. お腹に力を入れて「あっ!」(5回)

1. お腹に力を込め、のどの奥で声を鋭く区切るように「あっ!」「あっ!」と短く5回発声します。

(イメージ: 声帯をピタッと合わせるように、力強く出すのがコツです!)

トレーニングの目安

- ・ 1回: 1と2を順番に行うのを「1セット」とし、合計3セット繰り返します。
- ・ 1日: これを1日の中で、5回〜10回ほどこまめに行いましょう。

3. プッシングプリング



腕にグッと力を入れる動きに合わせて声を出すことで、のどの奥（声帯）を力強く閉じる訓練になります。

1. 壁をグーッと押す（プッシング）

1. 壁に向かって立ち、両手を壁につきます。
2. 腕にしっかり力を入れて壁を強く押し込みながら、同時に「あー！」と力強く発声します。
3. 5回ほど繰り返しましょう。

2. 椅子をグーッと引く（プル）

1. 椅子に深く腰掛け、座面の横を両手でしっかり握みます。
2. 椅子を真上にググーッと引き上げるように腕に力を入れながら、同時に「あー！」と発声します。
3. 5回ほど繰り返しましょう。

この運動の効果

腕に力を入れると、自然とのどの奥（喉頭）も閉まろうとします。この仕組みを利用することで、「飲み込むときにのどのフタがしっかり閉まる」ようになり、誤嚥（食べ物が気管に入ること）を防ぐ効果が期待できます。

4. 息ごらえ嚥下



食べ物が誤って気管に入らないよう、飲み込む瞬間にのどに「カギ」をかける練習です。

基本のステップ

1. 鼻から息を吸う まずはリラックスして、鼻から深く息を吸い込みます。
2. 息を止める 吸った息をしっかり止め、そのままキープします。
3. そのまま飲み込む 息を止めたままの状態で、「ごっくん」と唾液を飲み込みます。
4. 「はーっ!」と息を吐く 飲み込み終わったら、すぐに「はーっ!」と勢いよく息を吐き出します。

ポイント： 飲み込みきれなかったものを追い出すイメージで、「エッヘン!」と強く咳き込むように吐いても OK です。

さらに効果を高める方法（強化版）

よりしっかりとのどを閉じたい場合は、手順 3 のときにのどにグッと力を入れ、踏ん張りながら飲み込んでみましょう。これを「超声門上嚥下法」といい、のどのフタをより強力に閉めることができます。