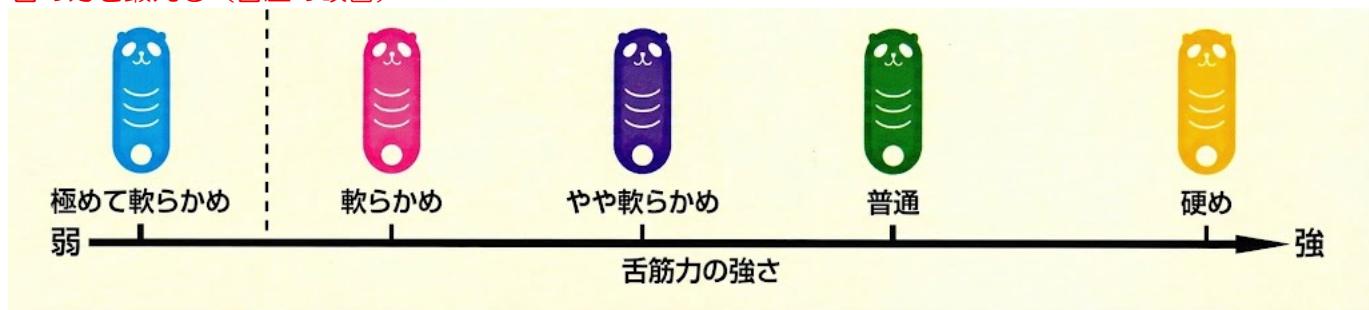


いつまでも美味しく食べるため！ サルコペニア嚥下障害のトレーニング  
トレーニングの目安は「週3回」です。体調や筋力に合わせて、無理のない範囲で回数を調整しましょう。

#### 1. 舌の力を鍛える（舌圧の改善）



【目的】 食べ物を奥へ送り込む「舌の力」を強くします。

方法： トレーニング器具（ペコパンダ等）を使い、自分の力で押しつぶせる硬さのものを「5回×3セット」行いましょう。

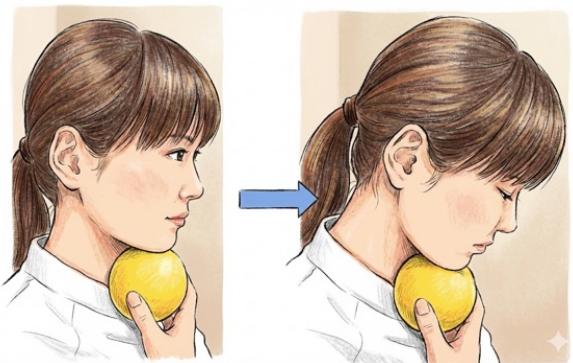
#### 2. 喉の開きをスムーズにする（顎引き運動）

【目的】 喉仮周りの筋肉を鍛え、食道の入り口を広げやすくします。

方法： 背筋を伸ばし、肩を軽く後ろに引きます。ゴムボールを顎の下に挟み、強く顎を引き続けます。

キープ： 30秒間グッと押し込みます（3回）

反復： 顎を引く・緩めるを繰り返します（10回×3セット）



#### 3. むせ込みを防止する（呼吸訓練）

【目的】 万が一、食べ物が気管に入りそうになった時に「出し切る力」を鍛えます。

方法： 腹式呼吸で大きく息を吸い、吹き戻し笛（ピロピロ笛）を一気に吹き伸ばします。

伸ばしたまま5~10秒間、戻らない程度の最小限の呼吸で吹き続けます。

これを1回として、「10回×2セット」行います。



#### 4. 食べ物の通りを良くする（ブリッジ嚥下）

【目的】 薬が喉に残る感じや、逆流が気になる方に効果的です。

方法： 仰向けに寝て、膝を立てて腰を浮かせた「ブリッジ」の姿勢をとります。

その姿勢のまま、唾液を飲み込む（空嚥下）を10回行います。



#### 5. 全身の筋力の土台を作る（食事と運動）

【目的】 飲み込む力は全身の筋肉とつながっています。

食事： まずはタンパク質（肉・魚・卵・大豆など）をしっかり摂りましょう！

スクワット： 足腰の筋肉を維持するため、10回×3セットを目安に行いましょう。

💡 ワンポイントアドバイス 痛みがある場合や、体調が優れない時は無理をしないでください。継続することが、将来の「食べる楽しみ」を守る一番の近道です。