

# 防ごう誤えん

## 「のどトレーニング」「のどトレ」

### ◎加齢とともに増える誤えん性肺炎

原因は飲み込み力の低下

飲み込む筋肉(喉頭挙上筋)の衰えが原因で  
気管を閉じることができないためです。

### ◎「のどトレ」(えん下おでこ体操)

- ・手のひらの付け根で **おでこ**と**押しあう**ことで  
のど仏周辺に力が入り強化することができます。
- ・手のひらは**後方上**に、おでこは**前方下**に押し合います。
- ・テレビを見ながら、お風呂に入りながらでも鍛えることができます。

#### 1 おでこに手を当てる



#### 2 おでこと手で押し合う



おへそを  
覗き込む  
イメージで行うと  
効果が上がり  
ます。

上に向かって押す意識で  
行うとより効果的です。