



潤す、飲み込む、吐き出す…「のどトレ」で鍛えるべき 3つのポイントとは？

今回はYahoo!ニュースさんの記事を紹介しします。

<https://news.yahoo.co.jp/articles/16beabb587ed53f7e3a8fa11d9f547d385ffd696>

呼吸や栄養などの体の入り口である「のど」。そのさまざまな機能を高めることは40代、50代からの美と健康のカギ！ 老け声を予防し、体全体の健康増進にも役立つ「のどトレ」について呼吸器内科医 大谷義夫さんに聞いた。

多機能な「のど」の働きを総合的に高める

「のどは多くの機能を持つ器官です。飲食物を飲み込む“嚥下”、息を吸って吐く“呼吸”、話したり、声を出す“発声”、外敵から体を守る第一関門となる“免疫機能”と、大きく4つの重要な働きを担っています」と大谷先生。「嚥下」の機能が衰えると誤嚥性肺炎の原因になる。「呼吸」によって肺で取り入れられた酸素は、血液によって全身の細胞に届き、生命活動に必要なエ



ネルギーを細胞内のミトコンドリアで作ります。また、肺から送り出された息が声帯を通過するときに声帯のひだを震わせ、その音をのどや鼻、口の中で共鳴させて声にするのが「発声」。唇や歯、舌の位置を変えることで、声が言葉となって発声される。会話などの声を出す機会が減ると、声帯やそのまわりの筋肉が劣化して、老け声の原因に。そして、のどの機能としてなかでも重要なのが、「免疫機能」だ。「のどの粘膜には繊毛という細かい毛がびっしり生えていて、これが、口から入ってきた微細な病原菌をキャッチし、口側に戻して排除しようとします。これに失敗して病原菌が気道まで入ると、その異物を吐き出そうとして咳

が出ます。誤嚥してむせるのも、これと同様の反応です」これらの4つの働きを総合的に高めてくれるのが、これから紹介する「のどトレ」だ。

のどトレ3つのポイント

健康を維持するために重要なのは、のどの機能を衰えさせないこと。それには、この3つのアプローチが必要だ。

◆Point1 のどを潤す＝唾液を出す 年齢とともに、唾液の分泌も低下する。まずは唾液をしっかり出して「のどを潤す」こと。唾液が十分に出ることで、嚥下や異物を排除する力が高まる。また、唾液には病原菌の繁殖を抑える殺菌効果や、異物を攻撃する成分、細胞を修復する因子も含まれるので、免疫力の強化に。

◆Point2 飲み込む力を高める＝のどまわりの筋肉を鍛える 口や舌、のど仏を意識的に大きく動かして、のどまわりの筋肉を鍛える。飲み込む力を高め、誤嚥を防ぐとともに、声帯も鍛えられ声が出やすくなる効果もあるので、声の老化防止にもなる。

◆Point3 吐き出す力を高める＝肺まわりの筋肉を鍛える 「呼吸筋」をストレッチして、柔軟性を高めることも重要。肋骨まわりの筋肉が鍛えられることで、肺機能がアップし肺炎予防に。また、異物を排除する“咳反応”が高まることで免疫力が強化され、感染症の予防や感染しても重症化を防ぐことにつながる。

のどトレの具体的な方法は、下記をご覧ください。

<https://news.yahoo.co.jp/articles/4d6f983eb350b82fd9bda542b476cb38c68f3cf8>

