



## 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>

