



カルシウムごはん

【材料(大人2人分)】

ごはん……………2人分
しらす干し …… 大さじ3
ごま…………… 小さじ1
枝豆(ゆで) …… 大さじ2
ゆかり………… 小さじ1

動画でも作り方を
配信しています



【つくり方】

- ① フライパンで、しらす、ごまを炒り、水分をとばす。
- ② 炊きあがったごはんに、①と、枝豆、ゆかりを入れ混ぜる。

・ゆかりの紫色と枝豆の緑色で、色味がきれいな混ぜご飯です。

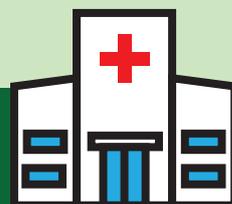


1人分エネルギー378kcal 食塩相当量1.0g(ごはん1人分200g)

病院コラム 医療の現場から

加齢にともなうかすれ声について

諏訪中央病院 耳鼻咽喉科部長 増山 敬祐



ヒトは老いると足腰の筋肉が衰えますが、ノドにもその老いはおとずれ、声がかすれるようになります。

まず声のでるしくみから解説します。ノドぼとけは軟骨で囲まれた喉頭という器官です。その内側には声帯という左右に張ったヒダがあり筋肉と粘膜からできています(図)。静かに息をしている時には左右の声帯が開いていますが、声をだす時は息を吐きながら左右の声帯を閉じます。この吐く息の力で声帯が振動し、これが声の元(喉頭原音)になります。喉頭原音は個人毎に異なる形状をしている声帯から口唇までの声の通り道(咽頭、口腔、鼻腔)での共鳴などにより変化し、その人らしい音色の声が作られるのです。

声のかすれはさまざまな声帯の不具合によりおこります。加齢に伴う声がかすれもそのひとつです。加齢に伴い声帯の筋肉が衰えやせてきます。また歳をとるとお肌のヒアルロン酸が減り張りがなくなるように、声帯の粘膜と筋肉の間にあるヒアルロン酸も少なくなります。これらの結果、声帯が萎縮し発声時のしまりが悪くなり声が出にくくなるのです。

周囲とのコミュニケーションを図るには言葉を交わし会話をすることがとても重要です。声の調子が悪いと周囲とのかわりを避け孤立がちになると、社会参加への機会を失い、認知症のリスクも増大します。健康で長生きをするには前向きにノドを鍛えることが大切です。また、ノドは飲み込む力とも大いに関係があります。ノドには、食べ物がノドを通過する際に、気管の入り口を塞いで誤嚥を防ぐという重要な働きがあります。声帯のしまりが悪くなるときちんと塞ぐことができず誤嚥のリスクが高まります。声のみならず誤嚥防止のためにも声帯の筋力を鍛える訓練が役に立つのです。

声帯の位置と発声のしくみ

