

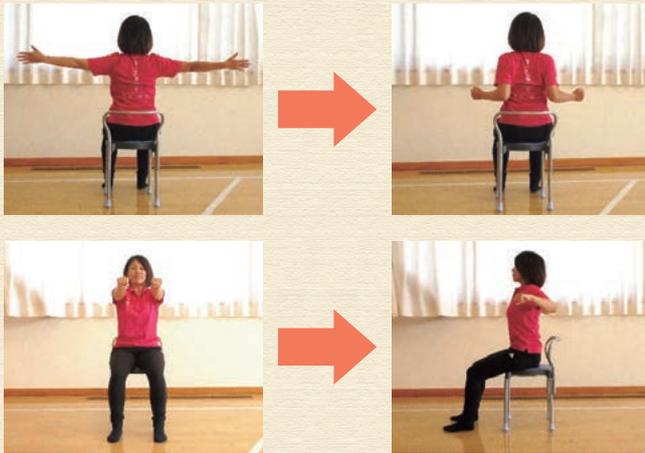


猫背予防・背中の体操《背中の筋肉》

背筋がスッと伸びたきれいな姿勢でいるためにも欠かせない背面の筋肉。背中が丸まった姿勢は見た目の問題ではなく、肩こりや腰痛、内臓を圧迫するなど不調の原因にも繋がります。良い姿勢を作り、見た目も体も健康的にしていきましょう♪



動画で健康体操を
ご覧いただけます。



■1セット10回 目安：1日2～3セット

Step 1

背筋を伸ばして座る。

Step 2

両手を横に広げる。(または、前に伸ばす。)

Step 3

肘を背骨に近付けるように引き寄せる。

※肩甲骨をよせることを意識する。

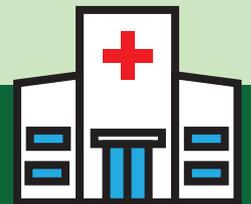
※腰が反りすぎないように気を付ける。

日常生活は前の動作がほとんどです。スマホを見続け、知らないうちに背中が丸まっていることも…。年齢問わず、日々、姿勢を意識していくことは猫背予防の第一歩ですね♪

病院コラム 医療の現場から

歳をとるとむせやすくなるのはなぜか

諏訪中央病院 耳鼻咽喉科部長 増山 敬祐



歳をとると声が出にくくなるとともに飲み込む力も衰えてきて、時にむせて激しく咳き込むことも多々あります。まずノドの誤嚥防止の働きについて話します。飲み込むことを専門用語で嚥下(えんげ)と言います。嚥下とは食べ物を飲み込む時の一瞬の“ゴクッ!”のことです。0.5～0.6秒という短時間のあいだに、声帯を閉じ呼吸を止めて食べ物が気管に入らないようにします(図)。これは自分の意志では制御できない反射運動です。ゴクッ!の瞬間にはのどぼとけが上に動きますね。喉頭は前上方に持ち上がり声帯の蓋である喉頭蓋が後ろに倒れて蓋をし声帯も閉じて、気道は二重に閉じられ誤嚥を防ぎます。またこの時、口の中の食べ物を舌でのどの奥まで押し込みかつ鼻への逆流を防ぐため鼻と口の通路を塞ぎます。とほぼ同時に食道の入り口が開き胃へと食べ物が送られます。これらも脳で自動的に制御された一連のノドの筋肉の働きにより可能です(嚥下反射)。高齢になるとノドの感覚や筋力が衰え、のどぼとけの位置も下がりゴクッに時間がかかり、ノドを閉める前に食べ物がノドを通過するため誤嚥しやすくなります。また、高齢者は背が曲がり(円背)あごを突き出した姿勢になり、頸部が伸展し食べ物が気道に入りやすくなります。さらに歯がなくなったりあごの噛む力が弱くなって食べ物が十分にこなされず、ばらけて誤嚥しやすくなる場合もあります。

加齢によるかすれ声やむせを改善するにはノドのトレーニングが必要です。次回は、そのトレーニングについてお話をいたします。

飲み込む時ののどの動き

