



## ひじきとツナのサラダ

### 【材料(大人2人分)】

水で戻したひじき・30g  
しょうゆ …… 小さじ1/3  
みりん …… 小さじ1/3  
キャベツ …… 50g  
もやし …… 60g  
人参 …… 20g

ツナ缶 …… 10g  
酢 …… 小さじ1/2  
砂糖 …… 小さじ1/3  
サラダ油 …… 小さじ1/2  
しょうゆ …… 小さじ1/2

- ・ドライパックや、レトルトパウチのひじきを使うと手軽にできます。
- ・中に入れる野菜は、季節に合わせてトマトやきゅうり、コーンなどを入れると、色どりが良くなります。

動画でも作り方を配信しています



### 【つくり方】

- ① 耐熱ボールに、ひじきとAの調味料を入れ、ラップをして電子レンジで30秒加熱する。
- ② キャベツ、人参は千切りにする。
- ③ キャベツ、人参、もやしをしんなりするまで茹で、水気をきっておく。
- ④ ボールにBの調味料を入れてドレッシングを作り、ひじき・③の野菜・ツナを入れ和える。



1人分エネルギー84kcal 食塩相当量0.4g

- ・海藻や野菜に含まれる「カリウム」は、体の外に塩分を出す働きがあります。
- ・乾燥ひじきを使う場合は、たっぷりの水で20分くらい戻します。(乾燥ひじきは、大さじ3を水で戻すと、約30gになります。)

## 病院コラム 医療の現場から

### ノドを鍛えてすこやかに長生きしよう

諏訪中央病院 耳鼻咽喉科部長 増山 敬祐



これまで高齢者におけるかすれ声やむせについてお話してきました。今回は、かすれ声やむせを改善するためのノドのトレーニングについてお話しします。

まずかすれ声のトレーニングとしては発声機能拡張訓練があります。耳鼻咽喉科外来にて声帯の萎縮などによる加齢性変化と診断されたら、声の訓練を行います。言語聴覚士の先生が行う訓練ですが、内容は、発声持続練習(いわゆるノドの準備体操)、次に音階上昇練習と音階下降練習、最後に特定の高さでの発声持続練習(ノドの筋力強化)などとなっています。次に、むせるようになった場合にはノドや呼吸筋を鍛える訓練を行います。むせたときは激しく咳をして食べ物を吐き出しますね。いわゆる咳反射です。これで誤嚥を防ぎます。呼吸筋が弱いと咳反射が強くなり、起らず気道に入ったものはそのままになる可能性がありよくありません。したがって呼吸筋を鍛えることも誤嚥防止に繋がるのです。まずノドの筋肉を鍛えるおでこ体操です。図1のような体操を毎食前に5秒間を10回行います。また、カラオケや音読などで声帯の締めりを良くしましょう。呼吸筋はペットボトルを使ったブローイングや吹き戻し(図2)で、そして吹き矢なども呼吸機能を高める効果があります。また呼吸筋を鍛えるトレーニングは口唇の閉鎖や口輪筋を鍛える効果もあり咀嚼(そしゃく)機能もアップします。歳を取っても友人や家族との会話を楽しみ、むせなく美味しく食べることができる食生活を満喫したいものです。

図1 おでこ体操



頭はおへそを覗き込み、手のひらの付け根をおでこに当て頭を押し上げる様に力を入れる

毎食前 5秒 / セット × 5セット

図2-1 ペットボトル製ブローイング



①ペットボトルの上方横に穴をあける  
②水を入れふたをしてストローを差し込む

毎食前 10秒 / セット × 10セット



③ストローをくわえ息を吐いてブクブク泡立てる  
④ふたの締め具合で抵抗の強さを調整できる(弱いから強いへ)

図2-2 吹き戻し



口にくわえることで、口の周りの筋力を高める  
息を長くはいて吹き伸ばすことで呼吸訓練となる

毎食前 10秒 / セット × 10セット

