

ごえん

# 誤嚥にナラん！ 体操

「全身運動を通じた誤嚥予防と身体機能の向上のための体操」

高齢者に多い  
ごえん  
“誤嚥性肺炎の予防”を  
目的とする体操です。



毎日5分、  
ご自宅の他、  
お友達や仲間と  
気軽にチャレンジ  
してみましょう！

全身を使って、  
“飲み込む力”を保ち、“むせる力”を高め、  
ごえん  
“誤嚥しにくい体”を  
つくるだけでなく、  
“全身のバランス機能や筋力”も  
同時に高め、  
“転びにくい体”も  
つくりまます。



# ごえん 誤嚥にナラン! 体操について

「全身運動を通じた誤嚥予防と身体機能の向上のための体操」

ごえん 誤嚥にナラン! 体操は、高齢者に多い誤嚥性肺炎\*の予防を目的に考案された体操です。

ごえん 誤嚥性肺炎予防には、飲み込みに直接関わる器官だけでなく、呼吸機能や、全身のバランス機能・筋力を保持し高めることがとても重要です。

このため、この体操は、全身を使って“飲み込む力”を保ち、“むせる力”を高めることで「誤嚥しにくい体」をつくるための運動により構成されています。

さらに、“全身のバランス機能や筋力”も同時に高め「転びにくい体」もつくるよう、工夫されています。

この体操を通じて、みなさんが、おいしく食べて、楽しく外出し、いつまでも元気な状態を維持できること(健康長寿)をめざしています。

\*ごえん 誤嚥性肺炎: 食べ物などがまちがって気管の方へ入り、引き起こされる肺炎。多くの高齢者が死亡する原因となっている。

## ごえん 誤嚥にナラン! 体操の特長

- 1 呼吸、息こらえ、発声などの組み合わせにより飲み込む力の維持やむせる力の向上にアプローチしています
- 2 全身運動を通じて飲み込む力の維持やむせる力の向上、さらにバランス機能も高まり、転倒予防につながります
- 3 座ってできるバージョンを構成することにより、楽しく簡単にできます

ごえん 誤嚥にナラン! 体操を行って、ごえん 誤嚥性肺炎を予防し、健康寿命を延ばしましょう!

おいしく食べて、楽しく外出し、いつまでも元気な状態を維持できる

ごえん 誤嚥しにくい体づくり  
+ 転びにくい体づくり

太極拳等の動きなどによるバランス改善のための運動

腹筋や下半身などの筋力の増強や改善のための運動

“飲み込む力”を保ち、“むせる力”を高める  
全身のバランス機能・筋力も高める

全体的な身体の活動、息こらえ(口を閉じる運動)や呼吸法を意識した運動

脳のトレーニングと運動を同時に取り入れたトレーニング

首や体の柔軟性、姿勢を正しく整えるための運動

体操自体は、5分程度と短く、手軽に行うことができます。動きもさまざまな運動の要素からつくられており、楽しく行うことができます。まずは実践。裏面の体操の動きやDVDをみながら、無理なく、自分のペースで体操を行ってみてください。

注意事項: ●体調不良時は、体操を行わないでください。 ●体操を行う際には、転倒に注意してください。

●体操の途中で気分がわるくなった場合は、中止してください。

# 体操の考案にあたって

誤嚥ごえんにナラン!体操は、奈良県健康長寿共同事業実行委員会が設置する有識者会議での発案のもと、体操策定ワーキンググループによりつくられました。

有識者会議では、食べる能力と外出促進をテーマに研究を進める中で、誤嚥性肺炎ごえんの予防に向けた「オリジナル体操」の考案が課題となりました。

こうした有識者会議での意見をもとに、ワーキンググループにおいて全身を使って“飲み込む力”を維持し、“むせる力”を高める体操の研究を進めてきた結果、手軽に実践ができ、“誤嚥ごえんしにくい体”と同時に“転びにくい体”もつくる体操が考案されました。

この体操は、ワーキンググループ委員の他、セラピストなど多くの専門家の方々にもご協力いただき、地域のサロンや市町村介護予防教室などで試行実践と効果検証を重ね、完成しました。

## 有識者会議委員

分野	氏名	所属
大学	今村 知明	奈良県立医科大学教授 *委員長
医師	武田 以知郎	明日香村国民健康保険診療所所長
歯科医師	正田 農夫 (～平成26年3月31日)	奈良県歯科医師会
歯科医師	上田 晴三 (平成26年4月1日～)	奈良県歯科医師会
保健師	松崎 三十鈴	香芝市福祉健康部健康局局長
高齢者	仲村 勇 (～平成26年5月19日)	奈良県老人クラブ連合会会長
高齢者	中西 憲治 (平成26年5月20日～)	奈良県老人クラブ連合会会長

## 体操策定ワーキンググループ委員

分野	氏名	所属
言語聴覚療法	松下 真一郎	奈良県言語聴覚士会会長
理学療法	高取 克彦	畿央大学健康科学部理学療法学科准教授
理学療法	松本 大輔	畿央大学健康科学部理学療法学科助教
理学療法	岡田 洋平 (～平成25年3月31日)	畿央大学健康科学部理学療法学科助教
理学療法	西田 宗幹 (平成25年4月1日～)	奈良県理学療法士協会理事

## 奈良県健康長寿共同事業実行委員会について

奈良県と奈良県後期高齢者医療広域連合が協力して「奈良県健康長寿共同事業実行委員会」を設立し、高齢者の健康の維持・増進に向けた取組を展開しています。(平成23年4月8日～)

### 主な取組内容

- ・高齢者特有の状況に応じた効果的な予防改善方策の研究
- ・市町村、関係団体等と連携した地域における健康づくりに関する指導・普及啓発

1

## 首のストレッチング

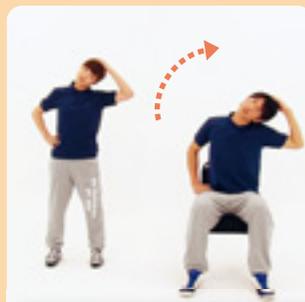
筋肉の緊張をほぐし、飲み込むために重要な首の柔軟性を高めます。



頭を後ろへそらします。  
ゆっくりと8秒かけて。



首を前に、たおします。  
[8秒]



首を左右に、たおします。[それぞれ8秒]



## 顔を前に突き出す運動

飲み込むときに、ちゅういんとう中咽頭（のどぼとけのあたり）を広く開けるようにします。



1～4秒で顔を前へ水平に突き出し、5～8秒で元に戻ります。[8秒ずつ2回]



顔が上を向かないように注意してください。



3

## 腰のストレッチング

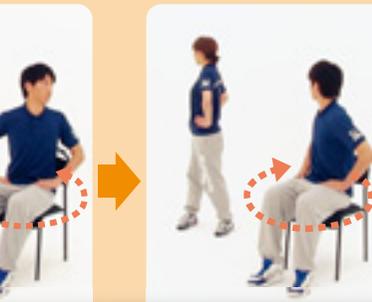
バランスや呼吸に重要な体の柔軟性を高めます。



体を横にたおします。[それぞれ8秒]



体をまわします。[それぞれ8秒]



上体を後ろにそらします。[8秒]



4

## 骨盤まわし

足の位置を変えないで、重心を大きく動かしバランス能力を高めます。



右に大きく腰をまわします。[8秒]

反対にまわします。[8秒]

5

## 斜め4方向ステップ

動きの際の安定性の向上とあわせ、「息こらえ」を組み合わせて飲み込む力を改善します。



中心に立ち、右足から前に。手を叩きながらステップします。[8秒]

手を叩くと同時に「ん」と息を止め、お腹に力を入れます。[8秒]

6

## かかと足踏み つま先足踏み

普通の足踏みより、さらにバランス改善を重視した運動です。



手を前後に振りながら、かかとで足踏み。[8秒]

同じように、つま先で足踏み。[8秒]

7

## 腹斜筋運動

片脚で立つためのバランス運動と強くむせるときに必要となる腹斜筋(腹筋の一部)の働きを高めめます。



右ひじと左ひざ、左ひじと右ひざを交互にくっつけながら、「はっ」と声をだします。[左右交互8回]

8

## 壁押し運動

呼吸運動を行うことで、飲み込む力を高めめます。

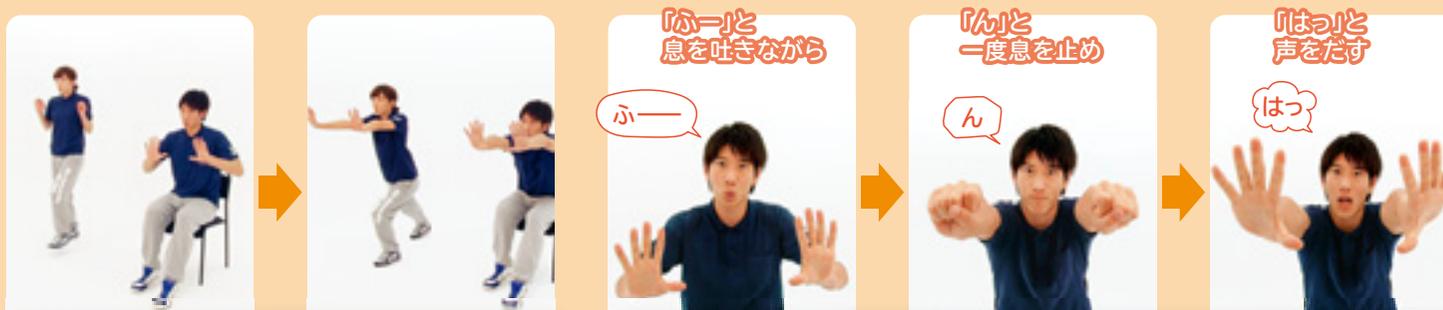


「ふー」と息を吐きながら、「ん」と一度息を止め、最後に「はっ」と声をだします。[4回]

9

## フォワードランジ

前方への大きな重心移動により、太ももの筋肉を強くし、同時に飲み込みに必要な呼吸運動を行います。



壁を押しのように、重心を前方に移し、元の姿勢に戻ります。[8秒ずつ左右2回]

前方移動時は息を吐きながら、一度息を止め、最後に「はっ」と声をだします。

10

## ボックス ステップ

手を叩きながら、少し複雑なステップ運動を行うことで、脳の働きを活性化させます。



リズムに合わせて手を叩きながらボックスステップを行います。[8秒ずつ、右回り2回、左回り2回]  
手を叩くと同時に「ん」と口を閉じ、一度息を止めます。

11

## 太極拳を 取り入れた動き

全身を使ったゆっくりとした動きと呼吸法により、バランスの向上となめらかな筋肉の働きができるようになります。



1～4秒かけて前方に、5～8秒かけて元に戻ります。[それぞれ8秒ずつ、左右2回]  
前方へ手を押し出すときには「ふー」と息を吐きます。

12

## 深呼吸

大きく体を伸ばしながら、深呼吸します。



口を閉じて鼻から吸います。口を「う」の形で息を吐きます。[8秒ずつ2回]

この体操は、  
継続することが大切です。  
1日、5分。  
自分のペースで、  
続けてみてください。



ごえん  
誤嚥にナラン!体操

平成26年8月

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

〒634-0061 奈良県橿原市大久保町302-1 奈良県市町村会館7階  
(奈良県後期高齢者医療広域連合内)

電話:0744-29-8641/ファックス:0744-29-8433

Eメール:jikko@nara-kouiki.jp

ホームページ:[http://www.pref.nara.jp/dd\\_aspx\\_menuid-26016.htm](http://www.pref.nara.jp/dd_aspx_menuid-26016.htm)

奈良県健康長寿

検索

