



「のどを鍛えて健康づくり 「のどトレ」

中央リハビリテーション部 言語聴覚士 阿部 史子

のどは「発声」「呼吸」「飲み込み」の役割を担う重要な器官です。しかし、年齢とともに全身の筋肉が衰えるように、のどの筋肉も衰えていきます。すると、飲み込む力（＝嚥下力）が低下して誤嚥性肺炎になる恐れがあります。まずは、“のど年齢”をチェックしましょう。

『ゴックンテスト』

水を一口含み、口の中を湿らせて人差し指を“喉仏”の少し上に当てて、唾液をゴックンと飲み込む。このゴックンを30秒間に何回できるかをチェックする。



のど年齢チェック表

回数	のど年齢
10回以上	20代
9回	30代
8回	40代
7回	50代
6回	60代
5回	70代
4回以下	80代以上

⚠ 回数が5回以下になると、誤嚥性肺炎のリスクが高くなります。“実年齢”よりも“のど年齢”が高い人は注意です。

「飲み込む力」を高めるには、のど周辺の筋肉を鍛えることがもっとも効果的です。「のどトレ」の方法としては、

- ① 食事の際に食べ物をよく噛み、唾液の分泌を促すことです。ガムをかんだり、梅干しなど酸味があるものを食べたりするのもいいです。
- ② カラオケで大きな声で歌うこともトレーニングになります。声を出さなくなると嚥下機能が急激に低下します。それを防ぐためにも、声を出す機会を意欲的に増やしましょう。

「のどトレ」を1か月ほど続けてみて、再度「ゴックンテスト」を実施してみましょう。一回でも飲み込む回数が増えているれば、のどが若返っている証拠です。中高年の方は健康寿命を延ばすためにも、誤嚥対策でのどを鍛えて肺炎を予防しましょう。

さっそく、今日の食事をよく噛むことから始めてみましょう。

☆診療科別外来担当医師一覧☆



令和元年8月5日現在

受付時間 曜日 診療科	初診 8:15~11:00			再診 8:15~11:30	
	月	火	水	木	金
内科・血液内科 <small>受付11時まで</small> 〔予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師	休診
内科(循環器) 〔予約制〕	休診	休診	休診	診療応援医師 〔8/1、8/15、8/29 13時30分~17時〕	休診
内科(呼吸器) 〔予約制〕	診療応援医師 〔8/26 13時30分~16時〕	弘前大学 〔14時~17時 禁煙外来〕	弘前大学 〔14時~17時〕	休診	休診
消化器科 〔内視鏡検査 予約制〕	診療応援医師	診療応援医師	診療応援医師 〔第2、4問合せ要〕	休診	休診
総合診療・ 検査診断科	休診	秋田大学 〔8/13、8/27〕	休診	休診	休診
外科	阿部	佐藤	阿部	佐藤	阿部
皮膚科		弘前大学			弘前大学
整形外科	奥山〔12:30~〕 千葉 木戸〔9:00~10:00〕 〔12:30~14:00〕 関〔9:00~13:00〕 加茂〔13:00~〕 佐藤〔10:00~12:00〕 高橋〔9:00~12:00〕	奥山 佐藤 高橋	木戸 加茂	関 岡本	奥山 千葉 木戸 関〔9:00~10:00〕 加茂〔10:00~〕 高橋
スポーツ外来 〔予約制〕				関 〔15時~16時〕	関 〔14時~16時〕
神経内科 〔予約制〕 受付 13時~15時				診療応援医師 〔13時30分~ 8/1、8/15、8/22、8/29〕	
脳神経外科	神里	休診	神里	休診	秋田大学 〔9時30分~〕
泌尿器科			診療応援医師 午前	秋田大学 〔曜日変更や休診の場合あり〕	
眼科 〔予約制〕	岩手医科大学 8/13				
耳鼻咽喉科			秋田大学〔午後〕 〔第1、第3水曜 8/7、8/21〕	秋田大学〔午前中〕	
リハビリテーション科	秋田大学(奥山) 〔13時~15時〕	千葉 〔10時~11時〕	千葉 〔10時~11時〕	千葉 〔10時~11時〕	関 〔10時~11時〕
歯科口腔外科	今野 下田	今野 下田	今野 下田	今野 下田	今野・下田 秋田大学〔8/9 午前中〕

◎ 診療日等、都合により変更する場合は事前にお知らせいたします。

※ 整形外科千葉副院長の診療は不定期になる場合があります。あらかじめご了承ください。

~秋田労災病院の理念~

当院は、勤労者や地域の人々の健康増進と
疾病の予防・治療に取り組み、患者様の人権
を尊重し、あたたかく、思いやりのある安全
な医療を提供します。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院
〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下位30
TEL 0186(52)3131 / Fax 0186(52)3137
ホームページ <http://akitah.johas.go.jp>

◆診療科目◆

内科・血液内科、消化器科、総合診療・検査診断科、外科、
整形外科、神経内科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、眼科、
耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、リハビリテーション科、放射線科、
麻酔科、健康診断部、勤労者脊椎・腰痛センター、
治療就労両立支援部