

喉のトレーニング



「誤嚥性肺炎」をご存じでしょうか？

年齢を重ねると飲み込みの力が弱ることでおこる肺炎のことです。

健康寿命を延ばすには、「飲み込み力」を保って健康に食べることが必要。「飲み込み力」を保つための喉の筋トレ「ノドトレ」が書かれた本です。

飲み込みのメカニズムや、具体的なトレーニング方法が分かりやすく書かれていて、おすすめです！