

若い頃より、むせやすくなっていますか？



みらいの姿勢通信

vol.25

発行月

2026年7月

編集担当

制作：澤野井 健志

お知らせ

最近、ぎっくり腰の方が少し増えてきたように感じます。普段からストレッチなどで身体を動かし、早めのケアを心がけてくださいね。

姿勢が悪いと、なぜむせやすくなるの？

『みらいの姿勢整体院』は、身体の不調を一部分だけでなく、全身のつながりから分析し、根本原因にアプローチする整体院です。

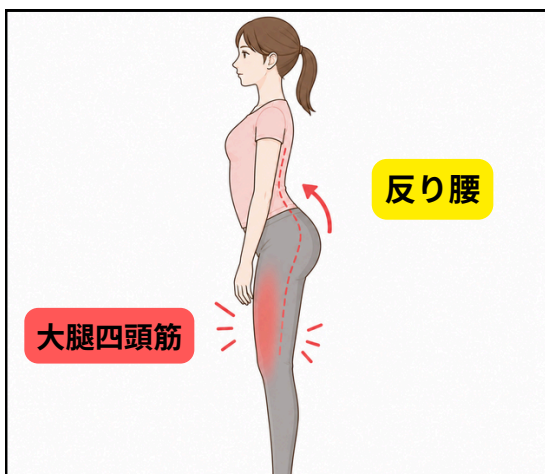
こんにちは。院長の澤野井（さわのい）です。

今回のテーマは、「姿勢が悪いと、なぜむせやすくなるの？」です。

「最近、お茶やお味噌汁でもせることが増えた。」

そんな経験はありませんか？もちろん、年齢による筋力の低下や病気など、さまざまな原因があります。しかし実は、姿勢も飲み込みやすさに大きく関係しています。

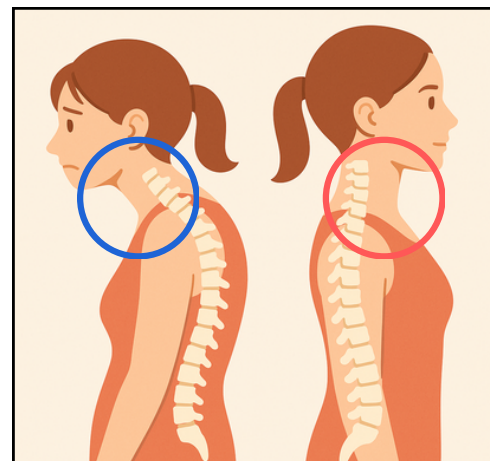
私たちの身体は、姿勢によってよく使う筋肉と、あまり使われなくなる筋肉があります。例えば、反り腰の方は太ももの前の筋肉が頑張り続けるた



め、マッサージやストレッチをしても、普段の姿勢が変わらなければ再び張ってしまいます。実は、首やのどの周りでも同じようなことが起こっています。姿勢は毎日の積み重ねです。そのため、小さな負担でも長い年月をかけて少しずつ身体に影響を与えていきます。猫背やストレートネック、顎が上がった姿勢では、首の周りの筋肉のバランスが少しずつ崩れていきます。

その結果、本来飲み込む時に働いてほしい筋肉が十分に力を発揮しにくくなり、「飲み込みにくい」「むせやすい」といった状態につながる可能性があります。

私は、肩こりや首こりだけでなく、飲み込みの問題も「姿勢」という視点から考えることが大切だと思っています。次のページでは、姿勢と飲み込みの関係をもう少し詳しく紹介します。



みらいの姿勢整体院

[所在地] 神戸市垂水区霞ヶ丘7丁目7-20

[電話番号] 078-763-3674

[院長] 澤野井 健志

[ホームページ] <https://mirainosisei.com/>



若い頃より、むせやすくなっていますか？

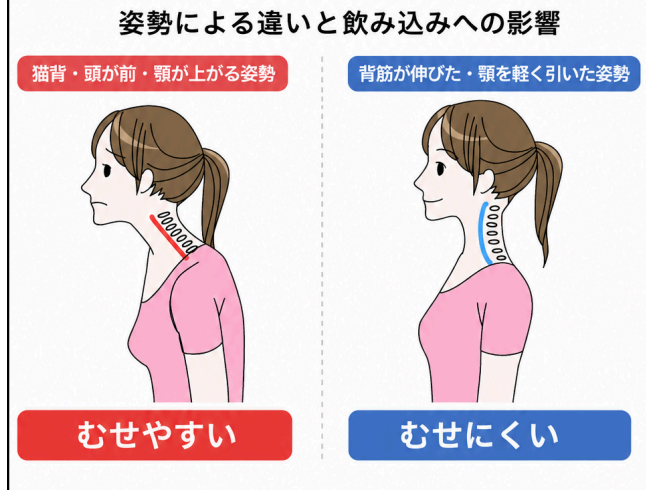
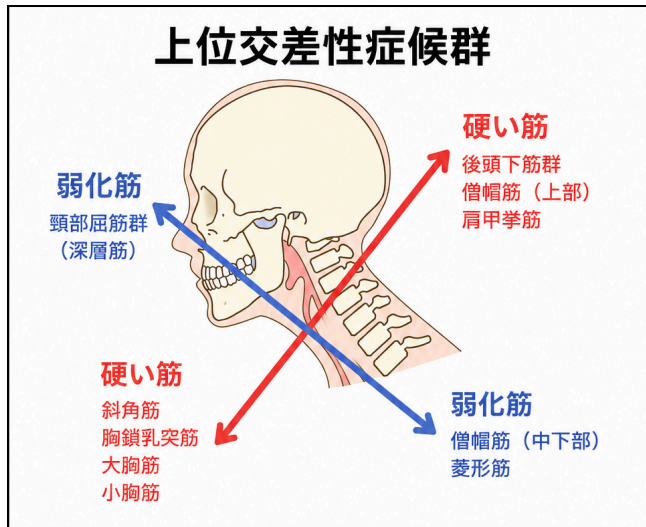
猫背や顎が上がる姿勢は、飲み込みにも影響します。

例えば、猫背になって頭が前へ出ると、顔は自然と前を向こうとして顎が少し上がります。この姿勢では、首やのどの筋肉のバランスが崩れ、飲み込みに必要な筋肉が働きにくい状態になります。

この状態は、上位交差症候群（じょういこうさしょうこうぐん）という考え方も説明されています。

簡単に言うと、姿勢の崩れによって、首まわりで硬くなりやすい筋肉と、働きにくくなる筋肉が出てくる状態です。

また、顎が上がる姿勢では气道が開きやすくなるため、食べ物や飲み物が誤って気管へ入りやすくなることもあります。



猫背で顎を少し上げた姿勢と、背筋を軽く伸ばして顎を少し引いた姿勢で、それぞれ飲み込んでみると、後者の方が飲み込みやすく感じる方もいるのではないのでしょうか。

もちろん、姿勢だけでなく、むせや誤嚥が改善するわけではありません。

しかし、「最近むせやすくなった」と感じる方は、のどだけを見るのではなく、姿勢や呼吸、身体全体の使い方を見直すことも大切です。

「むせる」のどだけの問題」と決めつけず、姿勢という視点から身体を見直してみることも、未来の健康を守る一つの方法かもしれません。

整体院の裏話

毎月の「みらいの姿勢通信」やSNSなどは、「Canva」というデザインツールで私が作っています。デザインが苦手な私でも、とても助かっています。ただ、毎月なぜか月末になって慌てて作ることが多く、夏休みの宿題を8月31日に頑張っていた頃から、何も成長していません（笑）。「来月こそ早めに！」と思うのですが、結局毎月同じことを繰り返しています（笑）。

ひと言

先日までサッカーワールドカップを応援していました。日本代表は決勝トーナメント1回戦でブラジルに惜しくも敗れましたが、最後まで戦う姿に感動しました。私は、スポーツでもドラマやアニメでも、努力して成長していく姿を見るのが好きです。つい応援したくなります。今回は残念でしたが、4年後が今から楽しみです。それまで私も、精一杯頑張ろうと思えました😊

院長の近況報告

農家レストラン ベジばあば



先日、三田市にある『農家レストランベジばあば』へ行ってきました。

お知らせの方にご紹介いただいたお店なのですが、野菜はもちろん、お肉もお米も本当においしく、家族みんな大満足でした。こちらでいただく野菜は、藤原農園さんで有機栽培・無農薬・無

化学肥料にこだわって育てられたものさそうで、野菜本来の甘みやおいしさを改めて感じる事ができました。

「そして何より印象に残ったのが、奥様の明るく気さくなお人柄です。おいしい料理だけでなく、心まで元気をいただいたような気がしました。

完全予約制で、営業は土・日・月曜日のランチのみですが、自然の中でゆっくり食事を楽しめる素敵なお店です。三田方面へ行かれる機会がありましたら、ぜひ一度訪ねてみてください。

『農家レストランベジばあば』
兵庫県三田市末1857
詳しくは、農家レストランベジばあば公式ホームページをご覧ください。