

或る時、ラジオから流れて来る声をボヤーっと何とはなしに聞いていた。「嚥下機能低下・・・」というワードが聞こえて来た。一方で、最近の自分は食事の時に咽る回数が増えているな～と思い当たる節があった。そのとたんに、関心センサーmaxで聴きだした。ラジオなので、それこそ耳をダンボにして・・・。

咽る時には、ひどい場合だと、唾を飲み込むのを誤ってしまい咽かえることもある。近い将来、寝たきりになり体が動かなくなつて、認知機能が衰えたら、唾で咽って喉を詰まらせ、挙句の果てに、誤嚥性肺炎になって死ぬかもしれないな～などと不吉な妄想に囚われてしまう。

加齢による衰えというものは体のいたるところに現われる。

中々思い出せない（記憶）、反応が鈍くなる（知覚）、聞こえにくくなる（聴覚）、見えにくくなる（視覚）、歩く速度が遅くなる（運動能力）etc。

家で過ごす時間が増えると、人と会う時間も減ってくる。会話をする機会も当然減ってくる。喉も使わなくなる。

趣味の世界でバンドをやっているが、月に一度スタジオに集まって練習する。発声する機会が数時間ほどある。発生の際に喉の筋肉を使うせいか、練習後には声が出る様になっている（ように思う）。長い時間発声しないでいると加速がついたように喉は衰えを見せる。それが、嚥下機能の低下、だ。

パ・タ・カ・ラという魔法の呪文を知った。歯科医だったか耳鼻咽喉医だったが、聞いていたラジオで言っていた。このフレーズをワンセット10回、一日に数セット発生練習すると喉の筋肉の衰えを防げる、ということらしい。

「パ」は唇を破裂気味に声を出し、「タ」は舌を上顎に付けるように発声し、「カ」は喉に近い方で音を出す。「ラ」は「タ」と同じように舌を上顎に付けて発声する。

効果の程は定かではないが、やっていると、知らない間に、「アレッ！」と効果を感じるかもしれない。咽る回数が減っている、ということになっていると良いのだが・・・。