



“源溪山だより”

<https://chouanji.p-kit.com/> 令和8年5月②
住職 恩田仁志 gen-chouanji@aka2.gmobbb.jp



◆般若心経で誤嚥性肺炎予防

産経新聞

般若心経で
誤嚥性肺炎予防

読経がもたらす健康効果
〜長い息で長生き〜

・誤嚥性肺炎は日本の死因6位
・高齢者の肺炎7割以上が誤嚥性肺炎



産経新聞に上記のような記事がありました。

喉には空気を肺に送る気管と、食べ物を胃に送る食道という二つの通り道があります。健康な状態では、食べ物を飲み込むときには、喉頭蓋が気管を閉じることで、肺への異物混入を防いでいます。

ただし加齢などにより飲み込む機能（嚥下機能）が衰えると、うまく喉頭蓋が閉まらず、飲食物や唾液が気管に入ってしまうことがあり、これが「誤嚥」。誤嚥したものに含まれる細菌が肺で増殖し、肺炎を引き起こした状態が誤嚥性肺炎です。

この誤嚥性肺炎に対する予防策は種々ありますが、この記事ではお経を読むことによって予防する取組を紹介しています。

その要点は次のように書かれています。



- 一息で長く読むことにより、腹筋を使った意識した呼吸となる。
- お経という非日常の言葉を発音することで口まわりの筋トレになる。

多くの宗派で読まれる般若心経を使って実践している例が紹介されていますが、ほかのお経でも同じ効果が得られるでしょう。

瞬時に吸って、一文字でも多く読むようにするとよいと思います。

経本を見ながら読めば、よい脳トレにもなります。

嚥下に不安を感じている人は、これまで以上に意識して、お経を読んでみるとよいと思います。

◆人もカエルも生き物の一員

田にカエルの大合唱が響く季節となりました。夏の訪れを感じる風物詩です。都会では騒音だと騒ぎ立てる人もいると話題になることもありますが、「カエルは鳴くもの」。カエルが鳴かない田では美味しく安全なお米はできません。

水田生態系という言葉があります。

田にはたくさんの生き物がいます。ミジンコなどのプランクトンは水を濾過し、透明度を保ってくれます。そのプランクトンを捕食する水生昆虫やドジョウなどの生き物も、田の土を豊かにする役をもっており、カエルはそれらを捕食し、稲の生長を助けています。カエルを捕食する蛇や鳥などもありますが、全体



としてバランスがとれています。草や藻などもまたしかりです。

たくさんの生き物の中で、お米を食べる私たちもその一員です。水田生態系とは、さまざまな“命の共同体”と言えます。