

元気に暮らそう！ カラダ♪ しなやかに

元気な体は毎日の暮らしから。
いつまでもしなやかな体でいられるように、
日常生活で気軽に出来るリハビリ&ストレッチ
を、リハビリスタッフがご紹介します。

今回は…

“口のエクササイズ、やっていますか？”

日本は世界有数の長寿大国です。今年の4月から「健康日本21(第3次)」:21世紀における国民健康づくり運動、が運用され、ただ長生きするのではなく、健康上の理由で日常生活を制限されることなく暮らせる期間を長くする「健康長寿」についても関心が集まるようになりました。健康長寿を目指すにはまずしっかり食べることが大切です。舌や口の運動機能が衰えると、やがて心身の健康に影響を与えるので注意が必要です。

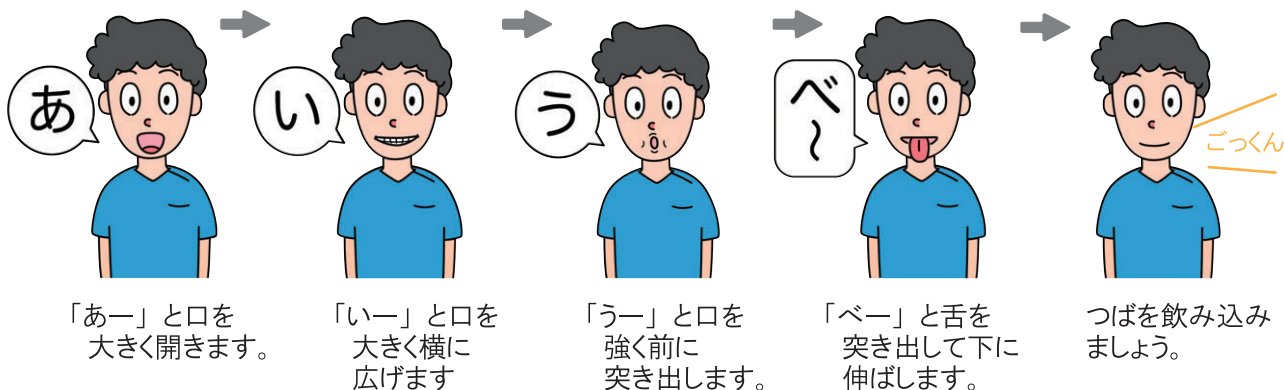
顎、口、首の周囲には多くの筋肉があります。これらの筋肉が互いに協調し、摂食嚥下運動がスムーズに行われます。舌は可動性に富み、咀嚼(食べ物の形を整える)、嚥下(飲み込む)、構音(発音)、味覚などの重要な機能に関与しています。舌の重要な機能の一つは咀嚼運動や嚥下運動の補助作用です。食べ物の状態を把握し、唇、顎などと協調して食べ物を奥歯に運びます。噛み砕き終わったら、食べ物をまとめ、のどに送ります。舌の形や運動が反射的に調節されることによって食べる運動や飲み込む運動をスムーズに行うことができます。

舌の筋肉が衰えると、むせや誤嚥を起こしやすくなります。舌を上顎に押し付ける力が弱いと、軟らかいものを舌で押しつぶすことや、まとまった食物をのどに送り込むことができません。また舌の左右の動きは食物を左右交互に噛んだり、歯の上の食物を保持したり中央部にまとめたりするときが必要です。

あいうべ〜体操

(くち・べろの運動)

- 声は出しても出さなくてもかまいません。
- 大きく口を動かし、ゆっくりと行うのがポイントです。
- 1回10セット。1日に3回を目安に行いましょう。



※口を開くときには、無理をせずに痛みが出ない程度に。顎関節症や顎関節脱臼のある方は無理をしないこと。



舌の運動機能が低下していると、食べている最中に舌を咬む、滑舌が悪くなるなどの問題が生じます。また、飲み込んだ後に舌の上や上顎に食物が残る、飲み込む際に上を向いて飲み込む、などの症状が現れます。食物が残るとするのは、舌の運動がスムーズに行われず、あるいは舌の挙上力が弱く十分に上顎に押し付けることができないため、上顎と舌の間に空間ができて食物が残留するものです。舌の動きが悪いと、食べる運動も、食物を塊に整える運動もうまくいきません。

舌の運動により、筋肉の拘縮を予防し柔軟性を高めることができます。食後に口腔内に食物が残りにくくなる、嚥下時にむせにくく、発音がよくなる、唾液の分泌が盛んになり口の中の状態が向上する効果が挙げられます。

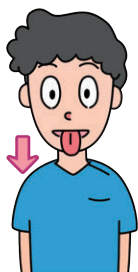
舌の筋肉はトレーニングを毎日続けることで鍛えられます。口まわりのトレーニング、「あいうべ～体操」と「舌の運動」をご紹介します。ぜひ取り組んでみてください。

頻度や回数については、慣れない間は顎などが疲れると思いますので、(一日1セット)から始めて、慣れてきたら徐々に回数を増やすようにして下さい。

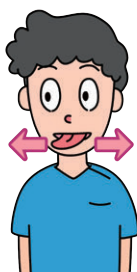
食べること、飲むことは大切なこと、少しでも不安がありましたら、主治医の先生、病院や施設の言語聴覚士に声をかけてください。

舌の運動

● 1回 10セット。1日に3回を目安に行いましょう。



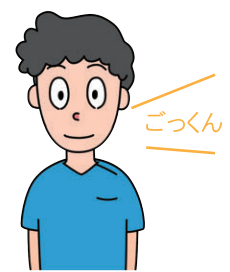
「べー」と舌を突き出して下に伸ばします。(3回)



舌で左右の口角をさわります。(各3回)



舌先を上唇につけます。(3回)



つばを飲み込みましょう。