

訪問歯科新聞

2月号

こんにちは！もうそろそろあったかい日差しが待ち遠しくなる季節ですね。こんな時期は温かい所でぬくぬくするのもいいですが、体を動かして体の中から温まりませんか？！今回は飲み込みにも効果のある嚥下体操を一緒にやってみましょう！

①深呼吸



ゆっくり2～3回深呼吸をします。

②首をゆっくり回す



右、左1回ずつ首を回し、前後、左右に1回ずつ首を曲げます。

③肩の運動



両肩をすぼめるようにしてからすっと力を抜きます。(2～3回) 肩を中心に両手をゆっくり回します。

④背筋を伸ばす



手を上に伸ばしたまま軽く前後左右に体を傾けます。

⑤ほほの運動



口を閉じたままほっぺを膨らませたりゆるめたりします。(2～3回)

⑥舌の運動



口を大きく開き舌を出したり引っ込めたりします。(2～3回) 舌で左右の口角を触ります。(2～3回)

⑦呼吸保持



大きく息を吸って3秒ほど止め、吐き出します。

⑧発音練習



パパパ、ラララ、カカカと発音します。

⑨最後にもう一度深呼吸をします。

※特にお食事の前の準備体操としてやると効果的です！腕や肩が動かしづらい方は加減しながら行って下さい。

体の中からポカポカしてきますよ！これで寒い冬を乗り切りましょう。

12月7日に都内で行われたセミナーに行ってきました！様々な症状の飲み込み音や、考えられる原因、リハビリ等について学んできました。その中でも、最近では食事をしている時の体勢が悪いために誤嚥してしまう方が多いという事実が一番興味を抱きました。

例えば、右の写真のように肩を後ろに反らした状態で唾液を飲んでみて下さい。飲みにくいと感じますか？私は実際に水を飲んでみて感じました。



これは飲み込むのに必要な筋肉が引っ張られて飲み込む邪魔をしているからです。特に、ベッド上や車椅子で食事されている方に多く見られる姿勢なそうです。体制だけではなく、筋肉が固まってしまっても起こります。

みなさんも食事の体勢に気をつけ、首や肩周りの運動も日課にしてみてください。日常で噛みにくい、飲み込みにくいという症状や、わからないことがあれば、お気軽に歯科医師や歯科衛生士にお尋ねください。



医療法人社団 慶実会
グレースデンタルクリニック