

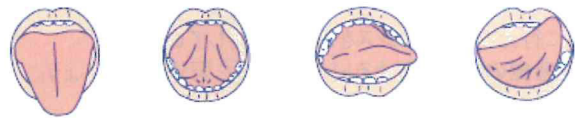
フレイルを予防しよう

その4.オーラルフレイルの予防体操

前回に引き続き、オーラルフレイルを予防する体操をご紹介します。

舌のストレッチ

舌の動きがスムーズになると、食べ物をそしゃくしたり飲み込んだりする動きはもちろん、発音や唾液の分泌も促進されます。

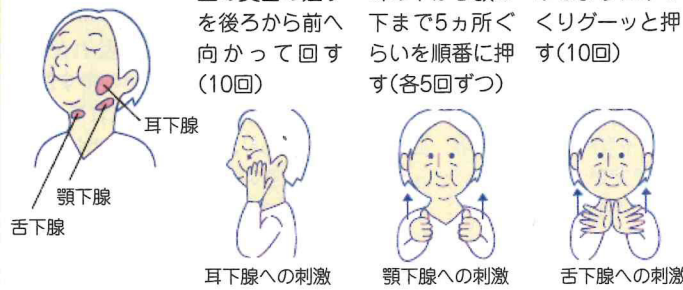


口を開けたまま舌を前方に突き出す。 口を大きく開けて舌を上あごにつける。 口を開けたまま舌を左右に出す。 口を開けて舌先で唇をなめる。

唾液腺マッサージ

加齢により分泌機能が低下したり、内服薬などの影響で口が渇きやすくなったりします。マッサージをして、唾液の分泌を促しましょう。

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯の辺りを後ろから前へ向かって回す(10回) 親指をあごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5カ所ぐらゐを順番に押す(各5回ずつ) 両手の親指をそろえ、顎の真下から手を突き上ぐりグーッと押す(10回)



出典:財団法人 8020推進財団

●パタカラ体操

食べ物を口に入れ、のどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えられます。

- ①「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声で発音します。
 - ②「パタカラ」と続けて発音し、これを5回繰り返します。
- ◎「パ」唇をしっかりと閉じてから発音します
 - ◎「タ」舌を上あごにしっかりとつけて発音します。
 - ◎「カ」のどの奥に力を入れて、のどを閉めて発音します。
 - ◎「ラ」舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。



普段の散歩に一工夫加えて、脳の健康を目指そう



連載 第二三回

自分らしく暮らす 認知症と私

辰川会グループ 社会福祉法人さんよう理事長

辰川 和美さん
京都市出身。広島大学教育学部心理学科卒。大学では学習や記憶のメカニズム・感覚とその認識のシステムなどを学ぶ。その後、医療施設の経営やデイサービス・特別養護老人ホームなど介護事業を運営。認知症の人の生活しづらさや、家族の不安・困惑に対する支援を続け、ライフワークとして取り組んでいる。

前号では「好き嫌いなく旬の物を取り入れて楽しく食べる」。そんな食習慣が長い目で見れば認知症の予防につながることをお伝えしました。

◆運動が脳に有効な理由

「食べる」の次に大切なのは「運動」です。育児・子育て・仕事などで忙しい年代では、日常生活の中で



それなりに体を動かしますから、取り立てて運動を意識しなくて大丈夫でしょう。しかし加齢とともに活動量が減り、さらに疲れやすさや腰の痛みも加わって運動不足になりがちです。認知症予防の研究において運動は一番効果があるとの結果を得ています。運動すると血流がよくなりますから当然脳にもしっかりと血が巡ります。これはとても大切な事です。

運動には有酸素運動と無酸素運動があります。オススメは有酸素運動です。少し早歩きや散歩・ジョギング・軽いスイミングや水中歩行など。無理せず、スピードを競わず、おしゃべりできるくらいの速さが良いと言われています。コロナ禍の新しいルールでは、おしゃべりは禁物ですが、サッカーやテニスの様な激しいスポーツや、ジムでのきついトレニー

ングではなく、一日たった30分歩く程度の軽い「運動」で十分です。歩くことが脳に有効なのは、しっかりと呼吸しつつ継続的に酸素を体に取り込む有酸素運動になっているからです。

有酸素運動によって脳細胞のエネルギー源ともいえるBDNF(脳由来神経栄養因子)が体内に作られることがわかってきました。この栄養素は記憶の働きをつかさどり、脳の中枢を担う「海馬」に大きく関わりを持つそうです。またアルツハイマー病の原因であるアミロイドβを破

壊する酵素を発生させたり、動脈硬化の原因となる物質や遺伝子を傷つける悪い物質を追い出すなど、脳に良いことだらけなのです。特別な技術や道具のいらぬ「30分歩くこと」を生活の中に取り入れましょう。食事と同じく「継続は力なり」。続けることが重要です。

◆脳を活性化させよう

散歩の習慣ができたなら、認知症予防により効果的なデュアルタスク歩行に挑戦しましょう。デュアルタスクとは2つのことを同時に行うとい

う意味です。歩きながらしりとりや計算など、ちよつとした課題をこなしつつ、いつものペースで歩きます。こんな簡単な作業でも、信号を見落とさず、段差を踏み外すことなく、車には気を付けて、知人にはあいさつするなど、脳はしっかりと刺激され、いつもと違う脳の部位の血流が増すと言われています。

新しいことへの挑戦も脳の活性化には有効です。散歩でも普段と違う道を歩く、反対方向から回るなど、ちよつとした工夫で脳の活性化を図ることが出来ます。

新型コロナウイルス感染症予防に 取り組みましょう

相談窓口にご相談する目安(該当しない場合の相談も可)

- ・呼吸困難、倦怠感、高熱など強い症状のいずれかがある人
- ・高齢者、糖尿病・心不全・呼吸器疾患など基礎疾患がある人、透析中の人、免疫抑制剤や抗がん剤を使用している人、比較的軽い風邪症状がある人
- ・発熱や咳など軽い風邪症状が4日以上続く場合(強い症状、解熱剤を連続使用中の方はすぐ相談を)

相談窓口

- ・福山市在住の人 ☎084-928-1350(同市各保健所)
- ・広島・呉・福山市以外の広島県内在住の人 ☎082-513-2567(同県各保健所)

霊視・手相・タロット・殺界で ナチュラルに占います。

遠くても行く価値有り!ロコミで「当たる!」と有名な占いで、将来・仕事・恋愛など、さまざまな悩みを相談してみませんか?市内から離れた自然豊かなサロンでは、マスク着用やアルコール消毒などで、新型コロナウイルス感染予防対策を行っています。貴方のお悩み、解決します。

★1回(60分)…4,000円(質問はいくつでもOK!)

占い ララ★ラビアン
tel.084-988-0049
福山市沼隈町中山南2182
【密】10:00~17:00 ※完全予約制【休】水曜【駐】有

川島香大橋 戸田川 一橋
セブンイレブン
沼隈病院 ぶどう園
山南運送 八日谷ダム 八日谷
沼隈病院より車で約10分