



たんぽぽ便り

平成 30 年 5 月発行

新緑が日々鮮やかに映る季節となりましたが、まだまだ寒暖差のはげしい日が続いています。体調を崩し易い時季ですので、身近な「食べる」を通して健康な身体作りについて考えてみましょう。

「食べる」という行為は、毎日の習慣となっており、特に意識をすることは少ないと思います。しかし、本当はとても複雑で、難しいことです。美味しく、安全に「食べる」ためには、様々な筋肉を上手に動かす必要があります。

<食事で主に使う場所>

～食事の際に使う場所～

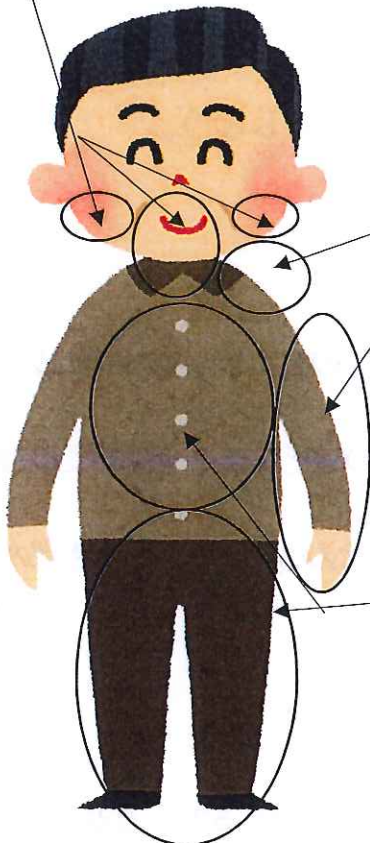
ほほ・口・舌・のど

～箸とおかずを運ぶ場所～

手・肩・腕の筋肉

～むせた際・姿勢保持するのに使う場所～

気管・背筋・腹筋・足の筋肉



<食事前に行なうと良いこと>

～嚥下体操を行う目的～

むせた時や飲み込んだ物が食道と間違えて気管へ入る「誤嚥」を予防する

○嚥下体操

・あいうべ体操

「あ」「い」「う」「べ」とゆっくり大きな声で、2～3回繰り返して言ってみましょう。

- ① 「あ」・・・大きく口を開きましょう。
- ② 「い」・・・口を閉じて、横にいっぱい広げましょう。
- ③ 「う」・・・口をすぼめて前に突き出すようにしましょう。
- ④ 「べ」・・・舌を出していっぱい伸ばしましょう。

○腹式呼吸

- ① ため息をつくようにして、息を吐きましょう。
- ② 鼻からゆっくり息を吸い、口からゆっくり息を吐きましょう。

*お腹の動きを意識して呼吸をして下さい。

*何に限らず、いくら良いと思うことでも「継続」するのはなかなか難しいものです。しかし、食事の前の「いただきます」の挨拶のように、習慣として続けることで、今の体調が維持できたら嬉しいと思いませんか。是非、今日から始めてみて下さい。