

医療法人 地の塩会

プライマリー歯科だより

28号(2024年 第3号)



嚥下機能をも高めるには
全身の姿勢・筋力などが
大事って本当？



A.

本当です！



嚥下(えんげ：口の中の食べ物を飲み込む動作のこと)の機能をも高めるには、口の周りだけでなく全身の姿勢・筋力を改善するための運動を含めた「嚥下訓練」が重要とされています。

どんな全身運動をしたらいいの？

嚥下訓練のために行う全身運動として、

「^{きりつ}起立一着席訓練」が効果的です。

近年の研究では、鼻から胃へチューブを通して栄養を摂っていた脳卒中患者がこの運動を行った結果、約7割の方が口から食事ができるようになり、嚥下機能が改善しました。

左図：嚥下訓練前と後での栄養の摂り方の変化▶

参考文献：大野木 宏彰 (2019) 『「誤嚥」に負けない体をつくる間接訓練ガイドブック -機能解剖からよくわかる!』メディカ出版，p.6,79

胃ろう
6% (5名)

変化なし
24% (18名)

対象
脳卒中患者
76名

改善
70% (53名)

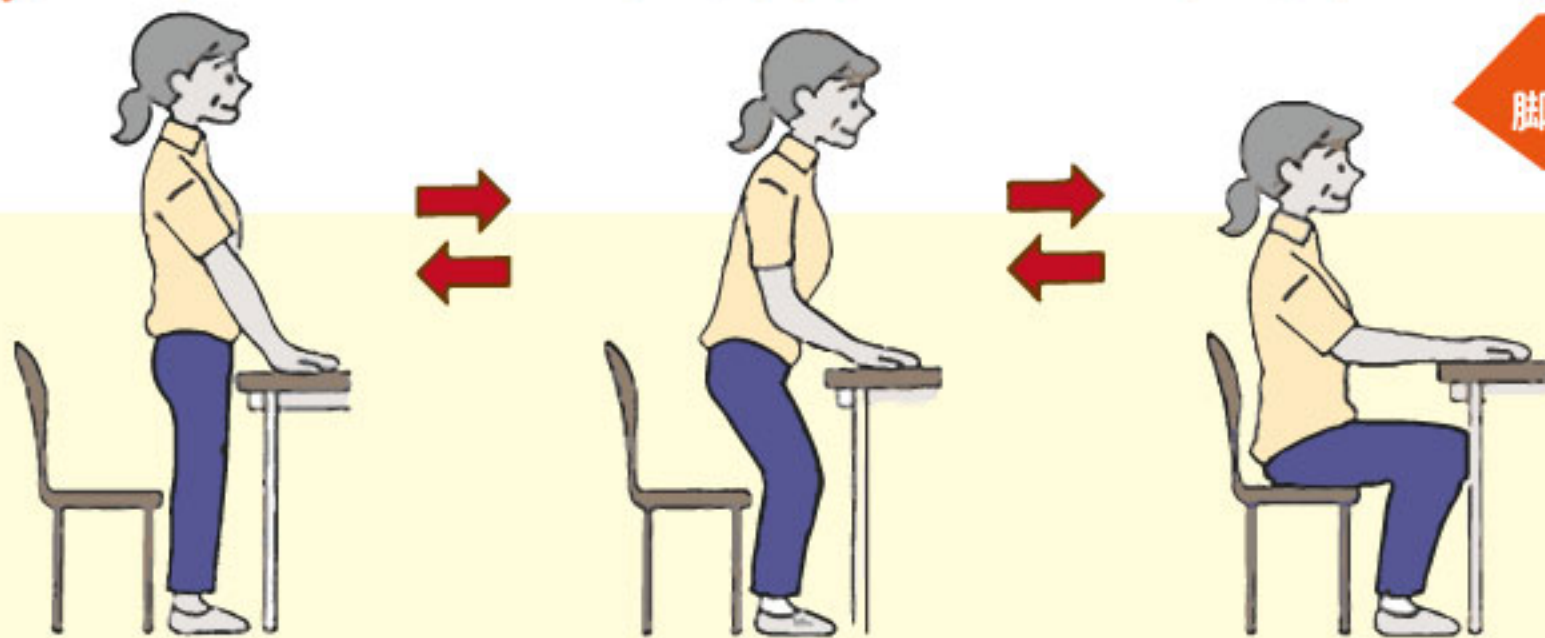
口からの摂取が
できるようになった

次ページ 脚の筋力アップができる「起立一着席訓練」の方法をご紹介します！

机と椅子でできる!

「起立一着席訓練」をご紹介します!

歩きやすく
足の筋力もアップする



ステップ 1

椅子に座って机の天板や手すりを持ちます。

※ 脚でしっかり体を支えられるように少し広い場所で行いましょう

ステップ 2

身体を前方に傾けながら、両脚に均等に体重をのせます。そして「イチ、ニ、サン、シ、ゴ」と言いながら、3~5秒かけてゆっくりと立ち上がります。

片麻痺の方の場合

非麻痺側に体重をのせてください

ステップ 3

立ち上がったらすぐに、また「イチ、ニ、サン、シ、ゴ」と言いながら、3~5秒かけてゆっくりと座ります。

(できたら **ステップ 1** に戻る)

速さ

1分間に 6回 (10秒で1回のペース)

回数(目安)

1セット10回からはじめて、休憩を挟みながら「1日2セット」行う

<!> できる方は、1セットの回数を10回▶20回▶30回…と徐々に増やしていくと更に効果的です

鍛えられる筋肉

背中周り・太もも周り



ここで豆知識



足の筋肉は、全身の筋肉の半分ほどを占めますが、上半身と比べて、年齢とともに筋肉が減りやすい部位です。こまめに鍛えることで、筋肉の保たれた健康な身体づくりにつなげましょう!

参考文献: 大野木 宏彰 (2019) 『「誤嚥」に負けない体をつくる間接訓練ガイドブック -機能解剖からよくわかる!』メディカ出版 p.78-83
谷本 芳美ら (2010) 日本人筋肉量の加齢による特徴, 日本老年医学会雑誌, 47 (1): p.52-57

耳寄り情報

起立一着席訓練をどれくらいすると、推奨される1日の運動量*を満たすの?

* … 厚生労働省が推奨している身体活動・運動のこと

厚生労働省は健康維持のための1日の運動量に、65歳以上は40分以上のウォーキング(約6,000歩)を推奨しています(65歳以下は60分、約8,000歩以上)

その運動量を今回紹介した「起立一着席訓練」で置き換えると右の表になります。

数が多いと感じるかもしれませんが、一気にやるのではなく1日数回に分けると行いやすいです。

これらはあくまでも目安の為、ご自身のお身体に合わせて無理なく行いましょう。

▼起立一着席訓練の運動量目安

	1セット	頻度	全セット数	回数
		朝・昼・夕		
65歳以上	1分間に6回ペースを5分	2~3セットずつ	8セット	240回
64歳以下		4セットずつ	12セット	360回

参考文献: 厚生労働省『健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023』



あなたの姿勢は大丈夫？

猫背チェック法



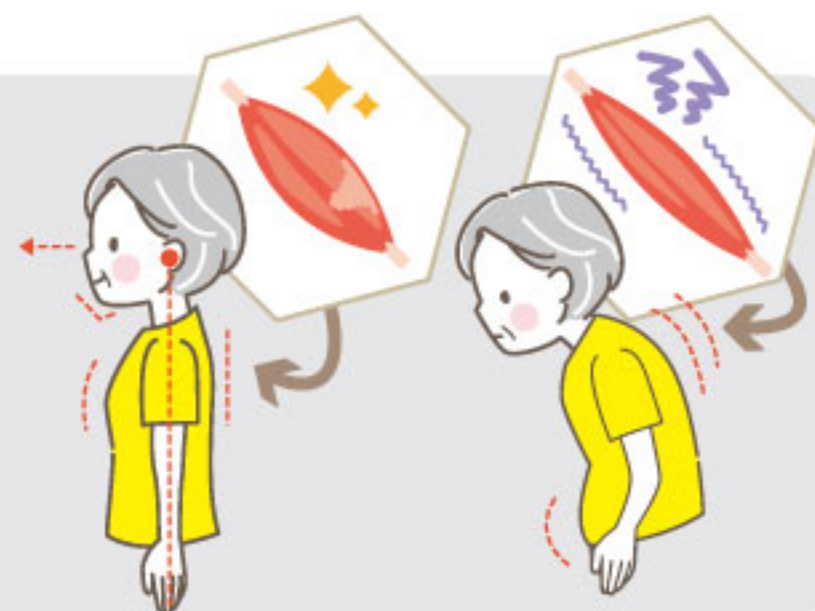
- 1) 足を肩幅に開き、両腕のひじから小指までを胸の前でくっつけます。
- 2) そのまま両腕が離れないようにしながら、腕を上にあげます。
- 3) このとき上半身が反り返らないように気をつけてください。



⚠ ひじが鼻の高さまで上がらなかったら猫背です！

▼ 猫背と嚥下との関係

嚥下機能には首だけでなく、体幹・下肢の位置といった姿勢が関わります。人は飲み込むときに首周りの筋肉が重要な働きをしますが、それらの筋肉は頭・首の姿勢を保つためにも使われます。猫背を改善することで首周りの筋肉が緩み、飲み込みやすさにも繋がります。



： NHK (2020) 「もしものために “備える運動” 「被災時の健康 どう守る？」」 きょうの健康
<https://www.nhk.jp/p/kyonokenko/ts/83KL2X1J32/episode/te/K1Z01GLQRX/>
 参考文献 田上裕記ら (2008) 姿勢の変化が嚥下機能に及ぼす影響—頸部・体幹・下肢の姿勢設定における嚥下機能の変化—
 日本嚥下リハビリテーション学会雑誌. 12 (3) : p.207-213
 ； 植松 宏 監修 『訪問歯科診療ではじめる摂食・嚥下障害へのアプローチ』 医師薬出版. p.45

Let's 頭の体操

問題 穴埋め

中心の□に当てはまる漢字は何でしょう？埋めた漢字で、ひとつの言葉になりますよ。

問題2は、漢字の読み方が全部違いますよ



問題1

集
↓
劇 → □ → 体
↓
結

問題2

様
↓
餃 → □ → 孫
↓
供

Let's 頭の体操

問題 あるなしクイズ

あるには有って、ないには無いものなんでしょう？

漢字の中をよく見てみてください1週間にまつわることです



ある	ない
有 秋 線 栗 鍬	無 冬 点 芋 斧

こたえは裏表紙にございます

訪問歯科診療のご案内

食事をおいしくいただくことは、大きな喜びです。
また、高齢者にとって食欲を持つことは、体力を保つために大切なことです。口の中が痛かったり、入れ歯があわなかったりすると、食欲も落ちてしまいます。

私たちは、皆さまが楽しい食生活を送れるよう、お役に立ちたいと考えています。
通院困難な高齢者(あるいは障がい者)の方のご自宅に、当クリニックから歯科医師が訪問いたします。
お気軽にご相談ください。

<訪問エリア>

大阪市全域、守口市、門真市 等



月	李 容顯 (院長)	福重 秀肇	
火	李 容顯 (院長)	笹岡 重夫	鎌田 正之
水	李 容顯 (院長)	鎌田 正之	高 明秀
木	李 容顯 (院長)	福間 佐和子	
金	李 容顯 (院長)	高 明秀	



外来診療も行っております
車いすで診療室まで、そのまま入れます

当クリニックの新しい支払い方法 コンビニ支払いについて



現在、郵便振替をされると患者様にも手数料の負担がかかることを省み、コンビニ支払いもできるようになりました。

※引き続き「自動引き落とし」「銀行振込」もご利用いただけます



今回の表紙 キンモクセイ

金木犀は、橙色の小さい花弁から甘く芳醇な香りを放ちます。香りは午前中の方が強く、特に色の濃い花の方が香ると言われています。



<花言葉> 謙虚・気高い人・真実 など

..... <頭の体操 問題> のこたえ

穴埋め		あるなしクイズ																			
問題1	問題2																				
集 ↓ 劇→ 団 →体 ↓ 結	様 ↓ 餃→ 子 →孫 ↓ 供	<table border="0"> <tr> <td>ある</td> <td>有</td> <td>秋</td> <td>線</td> <td>栗</td> <td>鍬</td> </tr> <tr> <td></td> <td>↓</td> <td>↓</td> <td>↓</td> <td>↓</td> <td>↓</td> </tr> <tr> <td></td> <td>月</td> <td>火</td> <td>水</td> <td>木</td> <td>金</td> </tr> </table>		ある	有	秋	線	栗	鍬		↓	↓	↓	↓	↓		月	火	水	木	金
ある	有	秋	線	栗	鍬																
	↓	↓	↓	↓	↓																
	月	火	水	木	金																
		こたえ... ある には曜日が入っている																			

医療法人 地の塩会



プライマリー歯科クリニック

〒534-0022 大阪市都島区都島中通 3-11-8

TEL 06-6926-0021

FAX 06-6926-0023

mail-2@primary-dental.com

https://primary-dental.com

