



飲み込み元気通信



令和4年2月号

みなさん、こんにちは！

なでしこリハビリ言語聴覚士の村上です。朝晩の冷え込みも、少しずつですが和らいできた気がしております。通勤途中にも、ちらほら早咲きの梅がつぼみを膨らませている様子を見て、一足早い春を感じています。

春といえばさまざまな動植物の芽生えの季節ですね。その中でも「ツバメ」という鳥は、みなさんご存じですね。ツバメは渡り鳥で、春になると日本に渡ってきて、軒先に巣をつくり、子育てをします。なぜ私がツバメの話をしたかと言うと、私の専門分野の「飲み込み」は専門用語で「嚥下」といいます。ツバメは漢字で書くと「燕」ですので、嚥下の「嚥」は「燕」につながる言葉なのです。また、英語で「飲み込み」のことを「swallow」といいます。「swallow」とは日本語で「ツバメ」の意味ですので、東洋・西洋ともに「飲み込み」と「ツバメ」が関連していることとなります。これは大変興味深いことです。しかし、なぜ多くの鳥の中で「ツバメ」だったのか・・・？

この答えは、言葉の成り立ちに詳しい専門家でも不明だそうです。子ツバメが大きな口を開けてエサをもらう仕草が印象的だから？首を前に突き出すようにしてエサを飲み込む様子から連想されるのか？暖かい日に外に出られたときには、みなさんもぜひ観察されてみてください！

さて、今月の特集は「加齢により起こる飲み込みの変化」です！歳をかさねると、足腰が弱ってくるのと同じで、お口やノドにも「老化現象」が起こります。みなさん、普段の生活を思い浮かべながら読んでみてください。

加齢により起こる飲み込みの変化

①口の筋力の衰え

最近、ほっぺたや舌を噛みやすくなった方はいませんか？それは、口の筋力が衰えて、食事の時にリズムよく口を動かせていないからかも知れません。口の筋力が衰えると、食べるだけでなく、滑舌（かつぜつ）や発音が悪くなったり、口元にシワが増える原因になります！

②味の感じ方の変化

「年を取ると味付けが濃くなる」という話を耳にしたことはないでしょうか？味は、舌の上にある味蕾（みらい）と言われる器官で感じ取っています。若い時はこの味蕾の働きが敏感です。しかし、年齢とともに、味蕾は鈍感になっていき、特に「塩味」が感じにくくなるそうです。味を感じにくいと、自然と塩や醤油などの調味料を多く使用するようになり、味が濃くなります。健康のためにも、味付けや調理の工夫で適量を摂取するように気を付けましょう！

③ノドの動きが鈍くなる

老化現象の一つとして、歩いたり走ったりしたときに転びやすくなるのと同じく、食べたり飲んだりしたときにむせやすさを感じる方が多くいます。特に、水分やみそ汁などで感じることはありませんか？通常人間のノドは上から下に一直線ですので、ノドに水分が入った瞬間にタイミングよく「ごっくん」とノドぼとけが動いて胃に入っていきます。この動きは0.3秒から0.5秒とされています。ノドの動きが鈍ると、水のように早く流れるものにノドの動きが追いつけなくなることで気管に水が入り込み、ムセ込みが起こります。足腰の筋トレが大切なように、ノドや口も筋トレを行うことで、老化を防ぎたいですね！



今月は、節分ということで通所リハビリでは「鬼も驚く！口福（こうふく）体操」を行いました♪節分にまつわる擬音語を使った発音の体操となっております。ぜひご自宅でもおこなってみてください。鬼は外！福は内！

