



飲み込み元気通信



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。
 今年は台風が次々に発生して、不安が付きない秋の空模様ですね。
 季節の変わり目、みなさんの体調はお変わりありませんでしょうか。



秋はブタクサやヨモギなどの花粉が飛びやす、空気も乾燥して鼻や目、のどに不調をきたしやすい時期です。ここ数年は一年中、見えない何かと戦わなければならない時代になってしまいました・・・

ご自身のお身体の調子にあった対策や予防を行っていきましょうね！

さて、秋は何か集中して取り組む事に向いている季節ということで、「〇〇の秋」という名称が話題の中によく出てきますね。

10月10日はスポーツの日という祝日です。各地でスポーツイベントや運動会などが開かれております。「スポーツの秋」にはうってつけの日です。



その中でも、私が注目をしているのが「マスタース選手権」です。

24歳～100歳以上の方たちが年齢ごとの階級で競技を行います。

その記録を見ると、なんと驚くことに「105歳枠」まであります！！

例えば、105歳男性の100m走の記録は42秒となっています（ちなみに24歳の方の記録は10秒ちょっとです）。早い・遅いというよりも、杖も歩行器もなく100mを走れることにビックリですね！その他にも、ハードル競技や砲丸投げ、三段跳びなどの競技があり、どれも105歳の方も参加されています。

健康でいることに加え、好きな事とことんやり続ける精神に感服です。

いくつになっても好きな事、夢中になれることを続けていることが健康長寿の秘訣かも知れませんね！

今月は、「人体の不思議！舌の秘密を探ろう！」です。味を感じる秘密は舌にあり！

舌の健康を保つことは、おいしく食事をする 것과密接な関係がありますよ・・・



人体の不思議！舌の秘密を探ろう！

皆さんは、ご自身の「舌」のことをどのくらいご存知でしょうか？

普段あまり気にすることのない器官ですが、食べる事や話すことにとっても重要な仕事をしていますね！

今回は「舌」にまつわるクイズを出題します。

舌の秘密〇×クイズ！

- ①辛味は舌で感じる「味」の一種である。
- ②舌の中に骨はなく、全て筋肉で出来ている。
- ③味の感じ方は子供も高齢者も同じである。

正解と解説

- ①正解は×。辛味は「味」ではなく「痛み刺激」として脳につたえられます。辛い物い強い人は痛みにも強いのかも知れませんね。
- ②正解は〇。舌は全て筋肉で出来ています。ですので、加齢とともに筋肉は衰える可能性があります。きたえる意識が大切です。
- ③正解は×。一般的に子供のほうが味覚は鋭いと言われています。子供の頃に食べられなかったものが食べられるようになるのは、味覚が鈍感になるためと言われています。

皆さん、正解出来ましたか？せっかくですので、鏡の前で舌をべーっと出して、ご自身の舌の色や形を確かめてみるのも良いかと思えます。舌に白や黄色の汚れがついている、食べカスがついている時にはブラシできれいにしてみてください。