

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。
外の日差しも、少しずつ温かさを感じるようになってきた今日この頃・・・
お昼寝が気持ちいい季節になってきましたね（笑）



人間にとっては、眠気を誘われる季節ですが、生き物にとっては、冬眠明けの季節、暦のうえでは「啓蟄」の時期を迎えます。

2023年の啓蟄は3月6日から春分の3月21日までの15日間ぐらいを指すそうです。
そして、植物も次々と芽生えてきます。桃の花やスミレ、ネコヤナギなどこの時期は見ごろだそうです。
また、食べ物も「春取れ〇〇」という、春の初物がスーパーの店頭にも並ぶようになりますね。
初物といえば、「初物を食べる前に東を向いて笑うと寿命が75日伸びる」という言われがあります。
そういえば、私の祖母もこの言い伝えを実践していたことを思い出します。御年95歳になりますが、まだまだ元気です！

みなさんもぜひ、春ならではの楽しみを見つけて、すがすがしい気持ちで日々をお過ごしただけであればと思います。

さて、3月3日はひな祭りですね。ひな人形を見ると、昔の美人と現代の美人の感覚はずいぶん違うんだな・・・なんて思う事があります。

歯に関しても昔と今では大きく感覚が違います。「お歯黒」という文化はご存知ですね。
江戸時代には、既婚女性は歯を黒く染める風習があり、黒ければ黒い程美しいとされていました。
綺麗な黒い歯にするためには、毎日歯みがきと鉄成分による黒染めを繰り返す必要があります、江戸の女性達は必死に頑張っていたそうです。

のちに分かったことですが、コツコツと毎日歯みがきをしていたことと、黒染めのための鉄の成分が虫歯の予防に効果的であったため、江戸の女性は歯痛に苦しめられることは少なかったようです。
今は、白く輝く歯が美しいとされる時代であり、症状に合わせた歯磨き粉もたくさん販売されています。
一本でも多くの歯を守るために、歯のお手入れは丁寧にしていきたいですね。

声からわかる！のどの加齢チェック！

普段何気なく出している「声」は、人によって低い声、高い声、透き通った声、ガラガラしている声など様々な声の質があります。声の質の特徴をいくつかご紹介いたしますので、当てはまるものがあるか、みなさんもチェックしてみてください！

①第2の声変わりはのどの機能低下の前兆！？

声は、幼少期から思春期にかけて年齢とともに変化をします。特に、男性では10代の頃にほとんどの方が変声期と言って「第1の声変わり」の時期を迎えます。それ以降は、しばらく一定の声ですが、50代以降から、のどの加齢による「第2の声変わり」が起こってくると言われています。
人により程度は異なりますが、全身の筋力低下が進むと、それに伴い、のどの張りが弱くなります。すると、声枯れが起き、声が出しにくくなります。また、飲み込みの力も弱くなっている可能性があります。運動や食事をしっかりととり、全身の筋力低下を防ぐこと、日常的に声を出したり話をする習慣を継続する事が大切です。

②食事中や食後のガラガラ声は飲み込みが弱っているサイン！？

食事中や食後の、口に何も入っていない状態で「あー」と声を出した時に、「あー」と「痰がらみ」が混ざった声が出ている場合は、要注意です。のどや気管に食べ物やつばが引っ掛かりやすくなっているサインかも知れません。

③「とっさに声が出ない！」は、のど乾燥注意報！？

「急に電話に出ると思ったように声が出ない」といった事はありませんか？年齢とともに、口やのどの潤いが不足することで起こる症状と言われています。こまめに水分補給をしてのどの保湿をしましょう。

あかたなはまやうわいきしちにひみゆりをうくすつぬふむ