



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。
一歩外に出ると、藤やつつじ、菖蒲やチューリップなど色とりどりの花が見られる時期になってきました。なでしこデイケアでも「藤棚を見に行ってきました」とお話しをしてくださる方や、ご自宅に咲いた菖蒲を持ってきてくださる方など、春のウキウキとした気分を共有できる出来事がたくさんあります。

ところで、5月5日はこどもの日です。子供の日といえば、柏餅を思い浮かべる方は多いですね。日本文化、特にお祝いの場に餅は欠かせない存在です。

近年は、外国でも日本食文化が人気で、「餅」も外国で人気の食べ物になっているそうです。しかし、外国人にとっては餅は未知の食べ物です。そのため、外国で売っている餅の袋には「お餅は歯ごたえがあって粘り気があるので、飲み込む前にたくさんしっかりと噛まなくてはなりません」「噛まずに飲み込むと、のどに詰まって息が出来なくなる恐れがあります」といった表記がされているそうです。

外国でも、「美味しいが気を付けて食べなければならない」という認識ですね。

みなさんもお餅を食べる時には、食べなれているからと気を抜かず、少しずつしっかり噛んで食べる事が重要です。また、お口やのどの衰えを感じている時には、避けた方がよい食材でもあります



♪飲み込みと舌の舌妙（ぜつみょう）な関係♪

高齢者の飲み込みに関連する言葉で「8020（はちまるにまる）」はご存知ですか？この言葉は、1989年（平成元年）に厚生労働省から発表されました。意味としては、「80歳で自分の歯が20本あることを目標にお口のケアに取り組みましょう」だそうです。

現在、この「8020」とともに、注目されているのは「舌の力」です。

歯の有無にかかわらず、舌の力が飲み込みの力へ大きく影響していることが分かってきているそうです！

舌は万能道具！どのような仕事をしているのでしょうか？

【食べ物を押しつぶす】

⇒舌を上あごに押し付ける力が必要です。

【口の中の食べ物をひとまとまりにする】

⇒ばらばらの食べ物をまとめるため、前後左右の複雑な動きをします。

【まとまった食物をのどに送り込む】

⇒のどの奥までしっかり送るために、奥の方の舌に強く力が入ります。



歯があって食物をかみ砕くことができても、舌がしっかりと仕事をしてくれないとうまく飲み込むことが出来ません！！

舌も衰える！舌の力を保つためには？

【ハキハキ発音を意識して話してみよう】

⇒お話をするときには発音を意識するだけでも、口や舌のトレーニングになります！

【舌の体操を継続して行ってみよう】

⇒別紙の「つのお出せ、やりお出せ、べろをお出せ体操」をご自宅でも行ってみよう！