



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。

藤崎宮、秋の例大祭も終わり、急に季節が進んだように感じます・・・。

最近、朝晩のは暑さから解放されて過ごしやすくなってきましたね。

しかし年齢を重ねるごとに、「若いころのように眠れなくなった」と思うことはありませんか？

その原因の一つとして、体内時計の変化があります。

加齢により、血圧や体温、ホルモンの調整など睡眠を支える生体機能リズムの時間が、前倒しになっていく傾向があるそうです。

したがって、朝早く目が覚めること自体は、病気ではなく加齢による体の変化から起こることです。

また、睡眠自体も浅く、ちょっとした物音や尿意で目が覚めやすくなります。

そこで、注意したいことのひとつとして「やることがないから寝床に入る」ことです。

眠たくないのに寝床の時間が長くなると、寝つきが悪くなったり、途中で目が覚めることが増えてしまいます。

結果として、うつらうつらしている時間が増え、睡眠の満足度が低下してしまいます。

ご自身にあった睡眠時間をとって、早く目が覚めた日は、思い切って違うことに時間を使うようにしてみてもいかがでしょうか。



お口の不思議大調査！唾液の役割とは??

みなさんのお口の中にある「唾液」は、食べる事、話すことにとても重要な役割があるのです！

しかし、年齢とともに分泌が不足しお口が乾きやすくなります。

今回は、「唾液」の役割と、分泌不足への対応方法をお伝えします！

①消化を助ける！

唾液にはでんぷん質を分解する酵素が含まれています。食べ物と酵素が混ざり合うことで、お腹の中で消化されやすい状態になります。

②口の清潔を守る！

口の中の食べかすを洗い流し、虫歯や口臭を防ぎます。

③味を感じやすくする！

唾液が、舌の上の味を感知するセンサーを刺激することで、脳に味の情報が届きます。

④食べ物を飲み込みやすくする！

硬い物やパサパサしたものも、唾液と混ざると、飲み込みやすい形に変化します。

⑤口の健康を保つ！

唾液が、口の中の粘膜を保護します。また、唾液には歯を強くしたり、虫歯になりにくい効果もあります。

⑥全身の健康を保つ！

口から入ってくる細菌の増殖を防ぎます。また、最近ではがんの原因になる「活性酸素」を減少させる働きもあると言われます。

★唾液を出やすくするための「唾液腺マッサージ」にも挑戦してみましよう（別紙プリント参照）。★