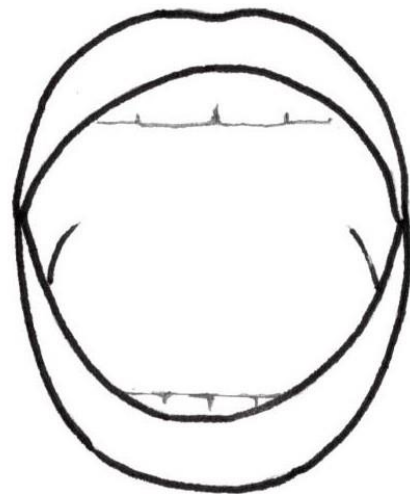


加寿多ねっとレターNo.3 ようやく呼べた!! レジェンド研究者 SP より

衰えると肺炎になりやすくなる意外な筋肉

年間3万5千人が亡くなる誤えん性肺炎。加齢や病気などによって、ものを飲み込む力（えん下機能）が衰えてしまうことが主な原因です。今回、ガッテン！が研究者とともに「のど自慢」の会場で195人を調べてみたところ、健康な人でも、40～50代から飲み込み力が衰えているケースもあることが分かりました。

東京医科歯科大学大学院の教授、戸原玄（はるか）さんは、えん下能力を改善させるリハビリのスペシャリスト。注目しているのが「舌骨上筋群」と呼ばれる筋肉です。舌骨上筋群は、私たちが口を開けたり、ものを飲み込んだりするときに働きます。戸原さんは、「思いっきり口を開ける」ことで舌骨上筋群を鍛えれば、飲み込みの力も改善できるのではないかと考えて、20年以上にわたって研究を進めてきました。



1回10秒！口開けトレーニング

【対象】 食べ物が飲み込みづらくなった、食事中にむせるようになったなどの悩みのある方

【やり方】 ・ 1日5回、10秒間「思いっきり」口を開ける

・ 目標は1か月続けること（2週間程度で効果が現れる人もいるとのことです）

※5回のトレーニングは、連続で行っても、間をあけても構いません。

※口を開けることで、強い痛みが出た場合は速やかにやめてください。

番組では、脳卒中の後遺症で胃ろう（胃にチューブを通し食べ物や水分を送り込む措置）が必要になった人が、戸原さんの指導とトレーニングにより、口からの食事を再開できるようになったケースを紹介しました。以前は一度胃ろうになると中断は難しいともいわれていましたが、医療者がご本人の状態を適切に評価し指導することで、口からの食事が可能になるケースが増えてきています。

どのような医療を受けることが可能かを詳しく知りたい方は、下記のサイトに摂食嚥（えん）下の治療を行っている医療機関がまとめられていますので参考にしてみてください。

摂食嚥下関連医療資源マップ <http://www.swallowing.link/> <ガッテン！2019年10月23日> イラスト・のりちゃん

文京区フレイルトレーナー NPO 法人地域ネットワークとらいあんぐる代表 大和田裕美(モーリン)作