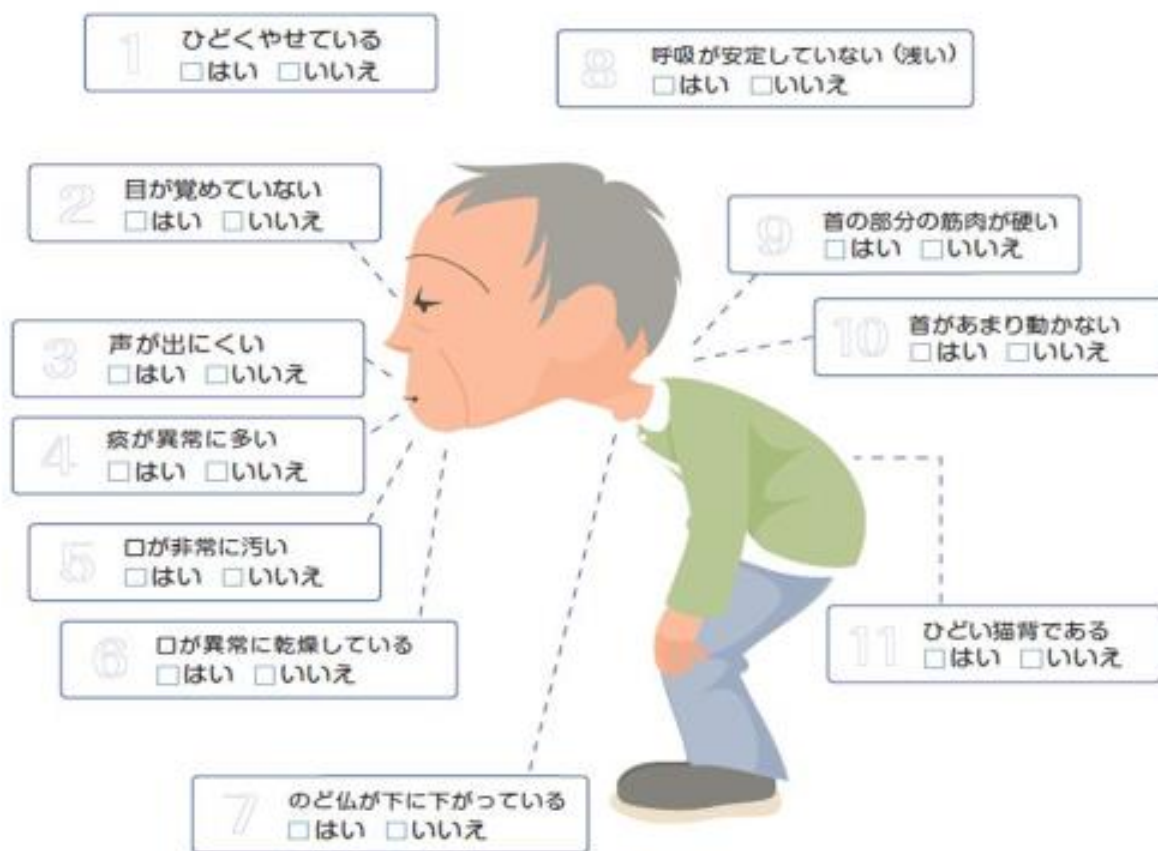


加寿多ねっとレターNo.5

食べる機能と老化～よりよく“食べて”、よりよく“生きる”～①

貯筋レターNo.3でご紹介いたしましたレジェンド、戸原 玄先生（東京医科歯科大学高齢者歯科学分野教授）から資料のご提供をいただき、今回は、嚥下と姿勢の関係をみなさんにお伝えいたします。

このような状態になると、飲む力が弱くなっている可能性があります。



普通に立っている場合



猫背の場合



普通に座っている場合



猫背で座っている場合

猫背だと首が前に自然と出る！

猫背だと座っても首が前に出て飲みづらい！
深呼吸もしづらい！

このような状態で食事をすると、
誤嚥しやすくなります。

- | | |
|----------------|--|
| ① テーブルが高すぎる | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| ② 足底が安定していない | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| ③ 首が上を向いて飲む | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| ④ ひどい猫背である | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑤ 体幹が安定していない | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑥ イスからすり下がっている | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |



姿勢が悪いと飲み込む力も弱まっていくことが分かりますよね。それでは、どうしたらよいのでしょうか？

安全に飲み込むためには、
姿勢と首と呼吸が大切。

姿勢：猫背にならないように。
首：首を鍛えて飲む力を強く。
呼吸：深呼吸してから食事をする。
実際に飲む力が弱い場合には、
適切な医療機関に相談しましょう。

戸原 玄先生(東京医科歯科大学摂食嚥下リハビリテーション学分野 教授)資料より引用

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