

加寿多ねっとレターNo.6

食べる機能と老化～よりよく“食べて”、よりよく“生きる”～②

貯筋レターNo.5に続き、具体的にどうしたら良いかをお伝えいたします。

「姿勢をよくするためのストレッチング」

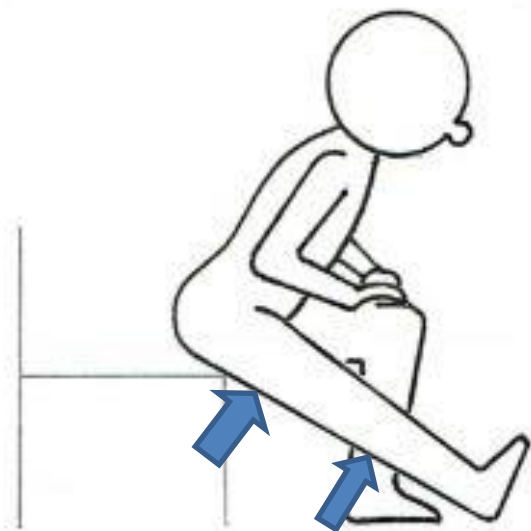
～もも裏とふくらはぎが柔らかくなります～

もも裏が硬いと、座骨がさがり骨盤をうしろに引っ張ってしまいます。そうすると、姿勢が崩れて、嚙下の筋肉も硬くなってしまいます。

このストレッチングを習慣にしてみてください！

*ポイントは、背筋を伸ばして行うこと。背中を丸めながら前に倒れても、効果的なストレッチングにはなりません。

どうせなら、効果だしたいですよね!!!

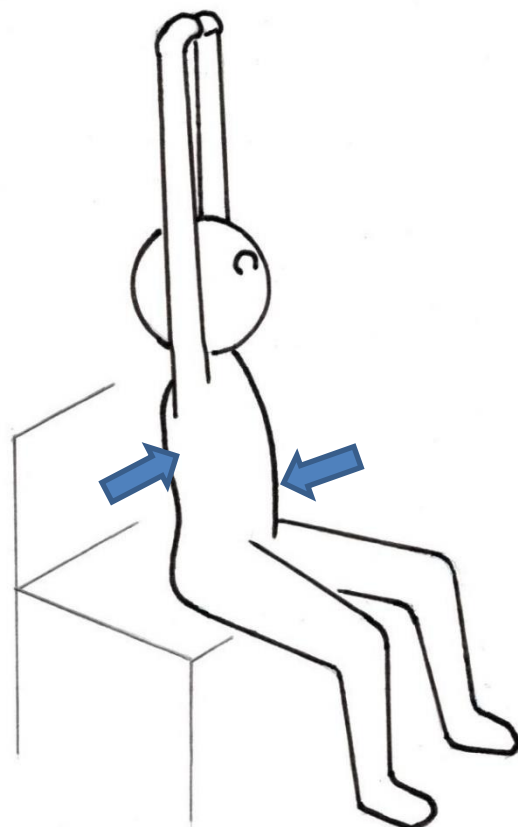


～お腹や胸のあたり、脇の下あたりが柔らかくなります～

姿勢が悪い方は、上半身がまる～くなっています。

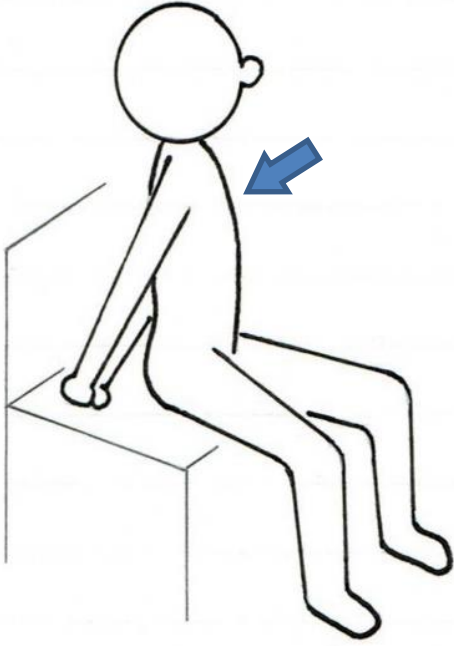
ぐっと上に伸ばして、良い姿勢をとりやすくしましょう！

*肩に痛みのある方は、無理のない範囲で手をあげてください。



～胸を大きくひらいて、柔らかくします～

猫背で姿勢が悪い方は、いつも胸のあたりが縮こまっています。
柔らかくして、良い姿勢をとりやすくし、飲み込む力をどんどん
つけていきましょう！



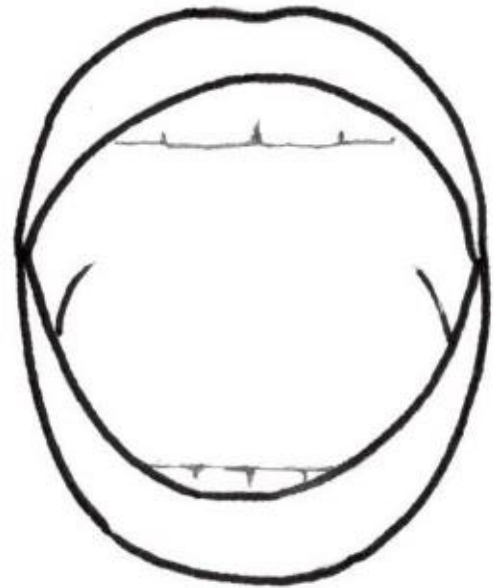
～口を開ける訓練～

のど仏を持ち上げる筋肉が嚥下の筋肉！
この筋肉を直接鍛えます！

* 口を最大限に開口させ 10 秒保持

* 1 日に 5 回を 2 セット行う

※顎関節が痛い方は、痛くない範囲で開いてください。



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

イラスト・のりちゃん