

# 加寿多ねっとレターNo.13

## NHK ガッテン!“食べる喜びを取り戻す！謎の3分ストレッチ”

みなさん、2021年4月21日放送の“ガッテン！”をご覧になりましたか？

「飲み込む力」と「姿勢」が関係しているという内容でした。

いつも私たちに情報を下さる、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)もご主演でした。

SFB(ストップ！ザ・フレイル文京)のサポーターでもある、チャーリーも写真でご出演でした。

今までの“加寿多ねっとレター”でも、『飲み込む力』を向上させるためには『姿勢』をよくしてね～！ということ、みなさんに情報発信をしておりましたが、今回番組で紹介されていたストレッチは、

### もも裏伸ばしです！

(番組では、片足を椅子に乘せて行うストレッチと下記のストレッチを紹介しておりました。

加寿多ねっとでは、よりお手軽にできる方法として、こちらのストレッチをご紹介します。)

もも裏の筋肉を伸ばすと、骨盤が前傾できるようになります。そうすると、様々な骨と筋肉が連動して「舌骨」につながっている筋肉がゆるんでくるそうです。

その結果、舌が活発に活動できる状態になり、番組で紹介していた「舌圧」の力が向上すると考えられているそうです。

#### ポイント

足の付け根から、骨盤を前に傾けるイメージで、良い姿勢のまま行ってください。。

番組では、食べる前に片足 30 秒を 3 回ずつ行うようにおすすめしておりました。

- \* 呼吸を続けて
- \* 痛いところまではやらない
- \* もも裏とふくらはぎが伸びていることを意識する
- \* はずみをつけないように

**飲み込む力は、姿勢の問題だけではないので、「お口のフレイル予防」でご紹介している運動もお試しくださいね。**

NHK ガッテン！2021年4月21日放送より引用

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)監修

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) イラスト・のりちゃん