

宮下所長の暮らしに役立つ医療のはなし・95号

筋肉トレーニング あいうべへそ覗き

今回は筋肉トレーニングの話です。この前、言語聴覚士のかたとお話ししていて、かんだり、飲み込んだりするとき舌の動きが大事、ということを知りました。みなさん、舌を動かさずにご飯をかんでみましょう。かめませんね。それでは舌の動きを意識してかんでみましょう。いかに舌が動き回っているか、実感すると思います。

「あいうべ体操」のことをご存じのかたも多いと思います。顔のたるみをとろう、美しくなろうという体操ですが、口の動き、舌の動きをよくします。しっかり噛める、しっかり飲み込めることは誤嚥性肺炎の予防にもつながります。診療所2階でデイケアをやっていた頃、僕はハーモニカで伴奏する係でしたが、皆さん歌う前に口の体操と発声練習をしてから始まりました。体操の前後で表情がずいぶん違って、生き生きした感じになったのを覚えています。



(イラスト出典：横浜市南区弘明寺原整形外科医院 HP)

次はへそのぞきです。腰痛予防に腹筋を鍛えましょう。寒い冬の朝でも布団の中でできるのがミソです。

筋肉は誰も鍛えてくれません。がんばって続ければ自分でやった分だけ自分に返ってきます。ただ、急にやり過ぎると筋肉を痛めてしまうので、全くやったことのない人はまず10秒間静止を5回、おそろおそろやってください。翌日疲れが出ないことを確かめながら5回を1週間、次の週は5回を2セット（少し休んでくりかえす）にするなど、少しずつ増やしていきましょう。

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。



所長 宮下 明

(イラスト出典 dental-t.net)