

✚ ご挨拶



ギラギラ照りつける日差しに溶けてしまいそう・・・毎年「今年の夏は異常だ」と言っている気がいたします。クーラーの冷氣心地よい頃ですが、ご自愛くださいますようお願い申し上げます。

✚ 「転ばぬ先のつえ」ならぬ「〇〇」

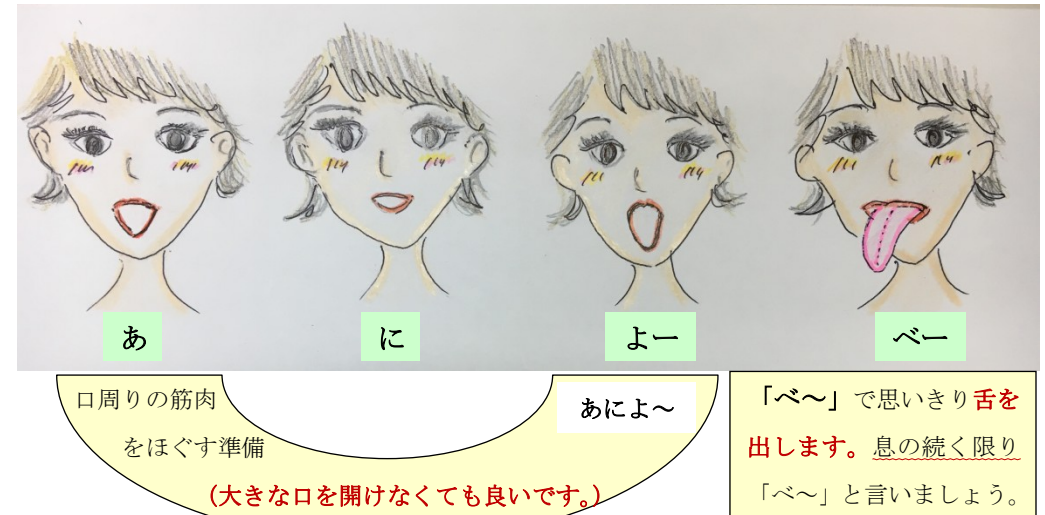
最近、食べこぼしが多くて気になるの。時々むせたりもするし・・・口が乾燥するからかしら・・・舌がもつれて話しにくいときもあるわ。ちょっと違和感があって、奥歯でしっかり噛めなくなってきたから、自然と避けるようになった食品も多いのよね～。

この A さんのお悩み、あなたは幾つ当てはまりますか？もし、一つでも当てはまっているのなら、「オーラルフレイル」の状態になっているかもしれません・・・。(英語で「オーラル」は「口腔」・「フレイル」は「虚弱」という意味です。)

今まで単に「老化現象」と片づけられていた、高齢になって筋力や活力が衰えた段階を、現在【フレイル(=虚弱)】と呼んでいます。東京大学高齢社会総合研究機構：飯島勝矢教授によると、健康と病気の「中間的な段階」を示すもので、この移行期における身体・精神・社会的な健康度の変遷と、「口の機能の状態」が連動していると話されています(別紙参照)。つまり、【口の機能の衰えが全身の機能低下(老化)につながる】というのです。

ご自身の歯や歯茎にダメージを負わせる原因の一つは、「噛みしめ・食いしばり」といった持続的かつ垂直的な力です。口周りの筋肉を硬縮させる悪癖ともいえます。これに加え「舌」の筋肉が衰えてくることが、様々な不調の要因にもなります。最近の研究では、全身の筋肉よりも先に、「舌」の筋肉が衰えることが分かってきました。そこで、「オーラルフレイル(口虚弱)」早期予防に効果的な

「あによべ体操」のお知らせです。(「あによーべー」と言うだけ、簡単です！)



「べ〜」と舌を出すと、横隔膜がグッと上がって腹腔が広がります。お腹の空間が広がると、内臓も正しい位置に収まりやすくなるのです。舌の機能を高め、体調も整える一石二鳥の体操です。起床後・食前・食後・トイレの中など、色々なシーンで3回位ずつ「あによ〜べ〜」。トータル1日30回が目安です。

思い出した時にでも、ゆる〜く長く続けていただければ、きっとお身体の調子も変わってくるはずです。ぜひ日常生活の中に取り入れてみてください。

ちなみに、人には最近「3つの寿命」と言われています。いずれの寿命も長くありたいものですね。(=^・^=)

三つの 寿命	健康寿命	人のお世話にならない期間
	社会寿命	人のお世話が出来る期間
	幸福寿命	本人と家族が共に、長く幸せな人生を享受できる期間

✚ お知らせ 8月11日(土)～8月16日(木)まで夏季休暇にて休診致します。

(このニュースレターに関する皆様からのご意見・ご感想などをお寄せいただければ幸いです。)