

✦ ご挨拶

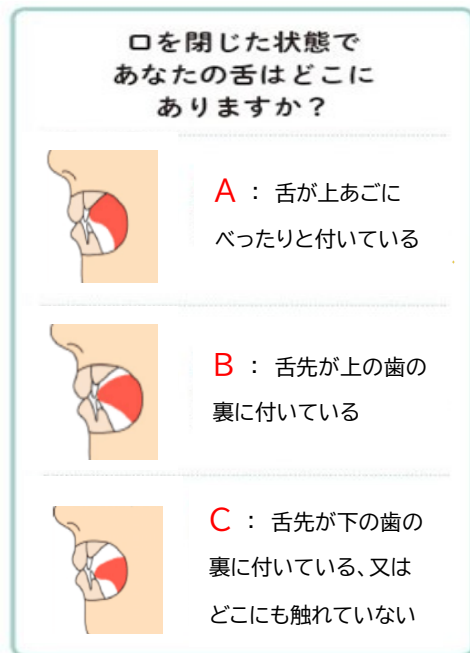


「秋の日は釣瓶（つるべ）落とし」とはよく言ったものですね。あっという間に日が暮れます。秋も深まり夜寒を感じるこの頃ですが、美味しい秋の味覚をモリモリいただいて、元気にお過ごしくださいませ（*^-^*）

✦ 自らのチカラで・・・

突然ですが、「老化」の始まりはどこからだと思いますか？足？それとも脳？実は…【舌】からです。この「かわら版」で何度も取り上げている項目ですが、それほど重要な器官です。

舌は、見えていない根元部分の方が大きい「筋肉のかたまり」。舌骨という所に舌の一部がくっついているだけで、あとは宙ぶらりん。それなのに 200 グラムほどの重さ（ステーキ 1 枚分）があるものだから、ダラ〜んと落ちやすいのです。



舌の筋肉の衰えは、全身の筋力低下の表れと言われています。なぜなら、お腹や太ももの筋肉よりも薄くて小さいので、それだけ筋力低下による症状が出やすいからです。

ところで、あなたの舌は現在どの位置にありますか？左の図の中から選んでみてください。

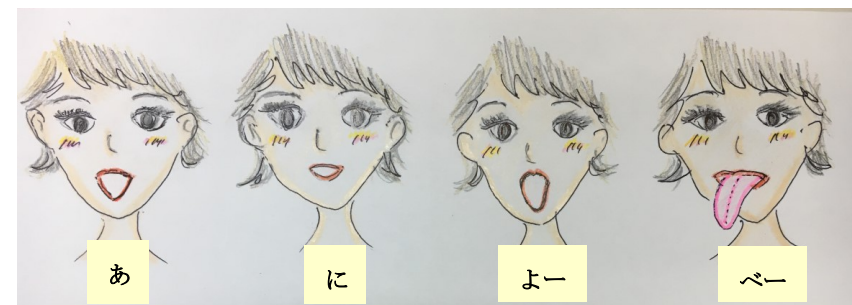
正しい位置はA。残念ながらBやCを選んだあなたは、舌の筋力が衰えています。B・Cのような、舌が正常な位置よりも低い位置にあることを、「低舌位」（ていぜつゐ）と言います。

上あごに舌がべったり付かない「低舌位」になると、上あごと舌の間に常に空洞ができます。食べ物を上あごに押し付けてすり潰したり、丸めて形を整えたりなどができにくいので、むせやすく、「誤嚥性（ごえんせい）肺炎」の原因になります。

また舌が気道を圧迫して息がしづらくなり、「口呼吸」の方がラクになるという現象が起きます。その結果、唇が荒れやすく口の中が乾燥しやすいので（ドライマウス）虫歯や歯周病の原因になります。のども乾きやすく、細菌やウィルスが直接のどに入り感染するために、のどから風邪をひきやすいです。「いびき」をかいたりすることもあります。

他にも、消化器官の一部でもある舌が下の方に落ち込むと、それに連なる内臓器官の位置も下がります。なんとなく不調を感じたり、姿勢が崩れやすかったりするのはこのためです。いわば舌の位置だけで全身の状態を左右するとも言え、「かみ合わせ」にも大きな影響を与えます。最近当院ではこの「低舌位」の問題に注力し、常に舌の位置を見極めながら治療を行っています。

下記の「あによーべー体操」は舌の機能回復に役立つエクササイズです。若い頃から歩いたりして鍛えられる筋肉と違って、舌の筋肉は「貯筋（ちよきん）」ができません。もしかして…と気づいた時に「すぐやる」、そして「続ける」ことが大事なのです。（気がついた時に 5.6 回ずつ「あによーべー」と言うだけ、1 日 30 回が目標です）



*「べー」で思いきり舌を出します。息の続く限り「べー」と言えば、より効果的です！😊

（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。）