



代々木歯科コーナー 連載

お家でできるフレイル予防

—その53— 歯科医師 上田英範

今回はお家で気軽にできるフレイル予防法をご紹介します。

改めて、健康長寿のために必要なことを確認しますと①オーラルフレイル予防②運動・身体活動③社会参加・余暇活動などがあります。

特に口の機能が低下してしまふことは、食べられない食品が多くなり十分な栄養が取れなくなることや活舌が悪くなり

パタカラ 体操の解説

パ、タ、カ、ラと4つの言葉を大きくはっきり発音することで、口の周りの筋肉の衰えを予防しま

【タ】には舌を上前歯の裏側へと持ち上げる訓練となり、食べ物を押しつぶしたり飲み込みやすくなったりする効果があります。

【カ】には喉の奥に力を入れて発音するので、スムーズに食べ物を食道へ

【ラ】は舌先を上前歯の裏側に付ける動きがあり、口の中で食べ物を動かす舌の動きを鍛える効果があります。

【パ】には唇の筋肉を鍛える効果があり、食べこぼしの予防効果があります。

【タカカラ体操】を日常的に行うことでフレイル予防に繋がりますので是非、実践してみてください。

参考—舌口唇運動低下の評価基準

5秒間に「パ」「タ」「カ」それぞれを繰り返して発音し1秒当たりの回数が6回未満で、舌口唇機能低下が疑われます。

運動訓練になります。また喉の周りを鍛えるのでむせの予防にもつながります。

【ラ】は舌先を上前歯の裏側に付ける動きがあり、口の中で食べ物を動かす舌の動きを鍛える効果があります。

【パ】には唇の筋肉を鍛える効果があり、食べこぼしの予防効果があります。

【タカカラ体操】を日常的に行うことでフレイル予防に繋がりますので是非、実践してみてください。

参考—舌口唇運動低下の評価基準

5秒間に「パ」「タ」「カ」それぞれを繰り返して発音し1秒当たりの回数が6回未満で、舌口唇機能低下が疑われます。

サプリメントに頼らない生活



薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)

(42) 摂り過ぎてもムダなビタミンB1

ビタミンB1は、細胞内でブドウ糖からエネルギーを生み出すときに使われる補酵素です。1日に消費される量は1.0g程度と少ないのですが、食品から摂らないと補うことができません。糖質の多い食事をしたり、筋肉を使う労働やスポーツにより消費量が増えます。

不足したときは、糖をエネルギー源としている神経細胞や脳に障害が現れます。しかし、たくさん摂ってもエネルギー産生が増えるわけはありません。

20世紀前半に、脚気(かっけ)が猛威を振るったのは、白米を偏食したためです。1日に10mg以上摂ると吸収率は低下してきます。また、過剰なビタミンは尿中に排泄されるため、過剰になることはありません。

神経障害の治療に注射で投与することはあっても、昔のように医療現場で使われることはなくなっています。買ってまで飲む必要はないでしょう。



ビタミンB1が多い食

秋の体調不良の原因とは

爽やかな行楽の季節である秋。「夏場よりも過ごしやすくなるはずなのに、なぜか体調を崩しやすい」と感じている方はお

られる原因は、夏場の冷房や冷たい飲み物を飲み続けたことにより、体の冷えを引き起こし、胃腸の疲れなどが残っています。

また9月に入ると、朝晩の気温が下がりが涼しさを感じるようになります。

が日中はまだまだ暑い日が続きます。寒暖差の激しい秋は自律神経のバランスが崩れやすく、「な

んとなく体がだるい」などの体調不良の原因となります。

季節の変わり目を健康に過ごすためには？

・暖かい飲み物などを飲む、お風呂にゆっくりとつかる、生姜などを温める食材を摂取する、など体を温めることを意識して過ごしましょう。

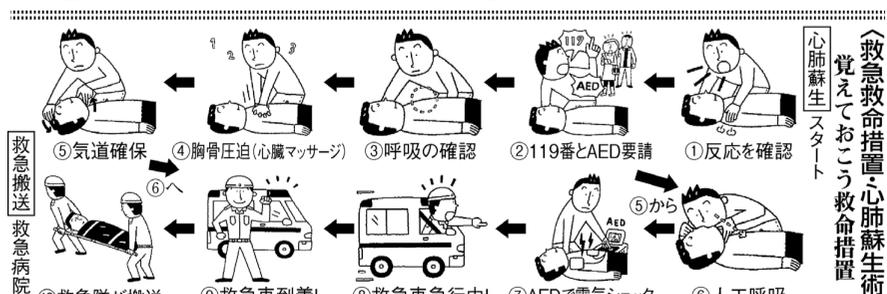
・朝晩の気温が下がる9月からは、運動も少しずつ増やします。ウォーキングなどの軽い運動を積極的に取り入れるといいと思います。

・日中の運動は太陽を浴びることで、自律神経の働きを高めることができます。

・他にも早寝早起き、バランスの良い食事をこころがけましょう。

自分のちょっとしたケアで未病を目指し、お薬のない生活を送りたいです。

季節の変わり目の体調に注意して、快適な秋を過ごしましょう。



放射線科の検査

マンモグラフィ検査について

日本女性のがんで、最も多い乳がん

今、日本女性が発症するがんの中で、もっとも多いのが乳がんです。

患者数は30歳後半から急激に増加して、40歳後半から50歳代後半でピークを迎えます。

現在40歳以上の女性に対して、2年に1回のマンモグラフィ検査が推奨されています。マンモグラフィは乳房専用のレントゲン検査です。乳房を引き出して乳腺を広げて、更に圧迫して薄く伸

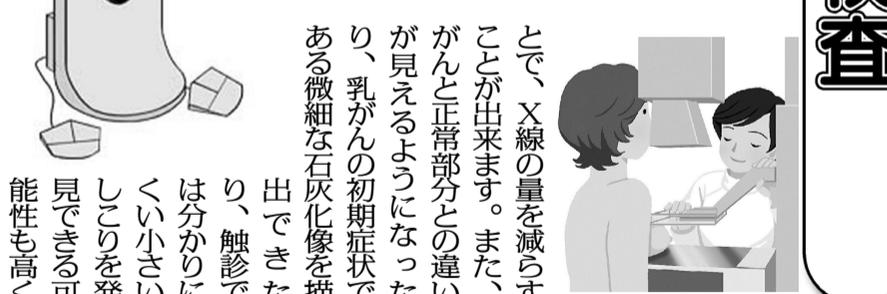
ばして撮影します。乳房を引き出す理由は、出来るだけ多くの部分を撮影する為です。乳房の引き出しが十分でない場合、画像上に写らない部分が出てしまいます。乳房を圧迫し乳房を薄くすること

で、X線の量を減らすことが出来ます。また、がんと正常部分との違いが見えるようになったり、乳がんの初期症状である微細な石灰化像を描

き出すことが出来ます。触診では分かりにくい小さいしこりを発見できる可能性も高く

なります。圧迫時に多少の痛みを感じる場合がありますが、もし我慢できないような痛みがある時は、遠慮なさらず担当の女性技師にお伝えください。

欧米では日本よりも乳がんを発症する人が多いのですが、その一方で70%の人がマンモグラフィを受けていて、乳がんで亡くなる人は減少しています。



それに比べ、日本の受診率は30%程と低く、乳がんが亡くなる人は増えています。実は乳がんは早期発見することで、完治する可能性が高く生存率の高いがんです。

代々木病院健診センターでもマンモグラフィ検査が受けられます
マンモグラフィ検査(2方向)の価格 → 4,860円
平日のほか、毎月第2・4土曜日と第3日曜日もオープン。第4土曜日はレディースデー。受診者、スタッフとも女性なので安心です。毎年10月第3日曜日のJ・M・S(ジャパン・マンモグラフィ・サマデー)にも参加しています。
(詳細はウェブに。連絡先は6面に掲載)