



# 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88— 歯科医師 監物佐栄子

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。

特にお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も舌が悪くなり人との交流が減ってしまうことが生じます。その状態から全身の機能の低下につながるわけです。

今回はオーラルフレイルの予防として「パタカラ体操」を紹介します。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、お口の周りの筋肉の衰えを予防します。

「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」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の効果があります。

**パ** 口唇を閉じる



**タ** 口蓋に舌先をつける



**カ** 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



**ラ** 巻き舌にして口蓋に押し当てる

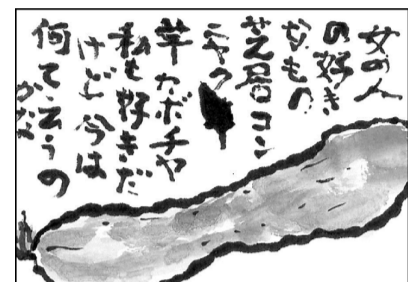


ります。

「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運ぶ訓練になります。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」に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働きを鍛える効果があります。

「パタカラ体操」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。



渋谷区 石井和子

## 代々木病院 通所リハビリ紹介



集団で行っている朝会の体操

こんにちは、代々木病院通所リハビリです。通所リハビリはデイケアなんて呼ばれることもありますが、デイサービスと違いケアは名前が似ていることから、つい混同しがちですが、デイサービスは主に趣味活動や体を動かすなどを通じて「他者との交流」「心身機能の維持」「ご家族の身体的・精神的負担の軽減」。デイケアは主に「心身機能の維持・回復」「日常生活の自立支援」が加わり、利用者と共に向上を目指す場所になります。

デイケアでのリハビリの内容は主に3種類あり、理学療法(座る・立つ・歩くなど大きな動作)、作業療法(字を書く・スプーンを持つ・靴下を履くなど小さな動作)、言語聴覚療法(話す・飲み込むなどの口まつわる動作)、それぞれの専門家と共にマンツーマンで行う個別リハビリを必要に合わせて行っております。個別リハビリ以外にも、集団体操や個々に合ったレクリエーションに参加しながら、利用者さん同士でコミュニケーションを築きながら自然に理学療法・言語療法が行えるようサポートします。

そしてひと月に一度、デイケアでの様子を担当ケアマネジャー様と共有して、利用者の生活をより良くする計画に役立てて頂いております。コロナ過が続く、外出する・運動する・誰かと話すそんな機会が減る世の中ですが、少しでも来て良かったと思って頂けるデイケアとなるよう日々業務に取り組んでおります。(通所リハビリ 伊藤有孝)



マンツーマンで行う個別リハビリ

【通所リハビリより】  
新型コロナウイルス感染症予防のため、緊急事態宣言の期間中は、新規利用者の予約は控えております。ご了承願います。

(75)

## 睡眠補助サプリメントの危険性

# 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)



構成するタンパク質の部品にすぎないアミノ酸に、いったいどんな毒性があるのでしょうか。



トリプトファンは、ヒトの体内では合成できず、食物から摂取しなければいけない必須アミノ酸です。その役割は、単なる構成部品でなく、「しあわせホルモン」と呼ばれる重要な役割を持つ神経伝達物質「セロトニン」の原料物質です。また、その代謝経路の流れの末尾には、入眠のリズムを司るホルモン「メラトニン」が位置しています。さらに、エネルギー産生・脂肪酸やステロイドホルモンの生合成などに重要な役割を持つ補酵素「ナイアシン」も代謝産物です。そのため単なる栄養

健康障害が起きたことを紹介しました。売上ランキング上位に入る睡眠補助サプリメントの中には、トリプトファンを含んでいるものがあります。普通に使われ、体を健康にするものがある一方で、少量でも被害が出ていることから、代謝能力の差に注目する必要があります。この差は、事前に予測ができないことから、服用にあたって医薬品なみの注意が必要と考えます。

## 改憲阻止、憲法を活かした政治へ転換を

～代々木駅前ではびや9条アクション

9月9日夕方、「しびや9条アクション」は「改憲阻止・憲法を活かした政治転換を」アピール行動を行い、代々木病院も参加しました。「いのちを守らない自公政権を退陣させ、総選挙で市民と野党の共闘により、政権交代を実現しよう」、「コロナ対策の強化、医療・介護・社会保障の充実を、都立病院の独法化の中止を」と渋谷の各団体とともにアピールを行いました。



代々木駅前「しびや9条アクション」による「改憲阻止・憲法を活かした政治へ転換を」アピール