

民医連  
代々木歯科コーナー  
連載



お家でできるフレイル予防 ②  
— その89 — 歯科医師 監物佐栄子

引き続き、お家で気軽にできるオーラルフレイル予防法をご紹介します。

① フクフクうがい  
一つ目は、うがい時のフクフクうがいについてです。うがいをするとき、お水やマウスウォッシュを口に含み、唇を閉じ、頬を膨らませ、口の中のお水を頬にぶつけるようにフクフクとうがいしてください。そのときにいつもより少し長め（約1分ほど）行うと、お口を清潔にしながらか、お口の周りの筋肉トレーニングができます。

② お風呂で歌う  
二つ目はお風呂で思う存分歌ってみてください。そのときに大きく口を開けて歌うようにしてください。ストレス発散もでき、筋肉トレーニングもできて一石二鳥です。

③ よく噛んで食べる  
三つ目は食事のときによく噛むようにしましょう。一口をだいたい30回噛むようにしましょう。よく噛むことで筋肉トレーニングができるだけでなく、唾液の量が増え、消化を助け、胃腸の働きを活発にし、栄養吸



①フクフクうがい



②お風呂で歌う



③よく噛んで食べる

くすりの話あれこれ 151

家庭でも血圧を測ろう

たくみ外苑薬局 澤田利奈

高血圧は、かなり進行しても痛みなどの自覚症状がほとんどないため、健康診断で「少し血圧が高い」と指摘されたくらいでは、そのまま放置してしまいがちです。しかし、放置していると、脳、心臓、腎臓など、さまざまな臓器に障害をきたし、心疾患や脳卒中といった生命の危機にかかわる病気の引き金になります。こうした病気のリスクを減らし、健康を維持するには、しっかり血圧管理をすることが大切です。

① 測定は、朝（起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、朝食前、座位1〜2分安静後）と晩（夕食前或いは就寝前と決めた時間）（座位1〜2分安静後）の1日2回

② 1機会に2回測定しその平均をとる（但し測定値は全て記録し主治医に見せる）

③ 評価は、朝測定値7日間（少なくとも5日間）の平均値、晩測定値7日間（少なくとも5日間）の平均値

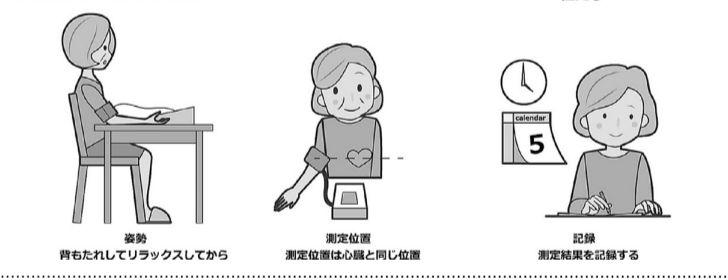
その他、脚を組まずに座る、入浴後や飲酒後は一時的に血圧が下がるのを避ける、といった事に気をつけることも大事です。詳細は日本高血圧学会や血圧計販売メーカーのホームページなどでも紹介されています。日々の健康管理の一つとして、家庭での血圧測定を行っていきましょう！

計測するタイミング



家庭血圧

計測する方法



サプリメントに頼らない生活

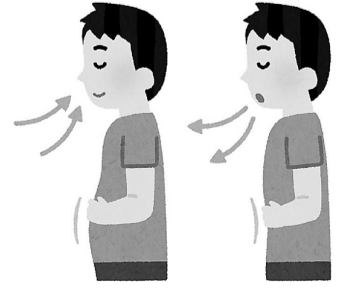
薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)



人の体には、昼間の活動で生じた疲れを、夜に睡眠で解消するという自然のリズムがあります。現代の生活は、体の運動量が減少する一方で、社会生活の中で緊張感が続くストレスにさらされ、夜更かしになることもあり、生体リズムも狂いがちです。

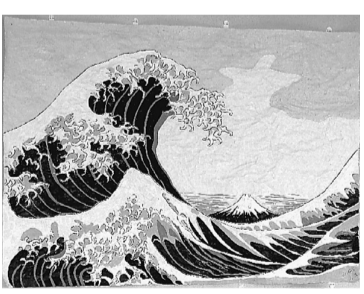
高齢者の不眠には、昼の活動を増やすことをおすすめします。日の光を浴びつつ、早足で散歩することなど、簡単にできる活動です。

夜中に目が覚め、その後には心配事が気になり悶々とする場合には、呼吸法で対応することをおすすめします。おなかを膨らませながらゆっくり息を吸い込む。吸い込む時より時間をかけ、おなかをへこませながら息を吐く。呼吸を意識を集中しながら、深呼吸を繰り返すことで、体の力も抜けてきます。



(76) 化学物質に頼らない睡眠改善法

3階渡り廊下の「浮世絵」



10月の3階の渡り廊下は、歌川広重の「箱根湖水図」、葛飾北斎の「神奈川沖波裏」が飾られました。リハビリ中の患者さんがリハビリとして作成しました。