

民医連

代々木歯科コーナー

連載



むせ込みが気になる時に試してみよう
その92 歯科医師 監物佐栄子

今回はむせ予防法についてご紹介します。

まずは、飲み込みは特に意識することなく反射反応として起こります。しかし筋力や認知機能が衰えてくると飲み込みのタイミングがずれてしまひむせることが多くなつてしまひます。そのため、飲み込みに集中しよく噛み(15〜30回)飲み込む意識を持ちましょう。

また、唾液の量が減っている状態での食事は、食べ物を一塊にすることが困難になりむせやすくなります。薬の副作用などでお口の中が乾きやすくなっている方には、食事前の唾液腺マッサージも効果的です。

最後に、食前に首周りの

嚥下体操

えんげたいそう
まずは姿勢を整える！
・椅子に深く座る
・背筋を伸ばす
・両足をしっかりと地面に着ける

①深呼吸

お腹に手を当てて、ゆっくりと深呼吸。



鼻から吸う

②肩の運動

肩をまわします。

前から後ろ、後ろから前へと、どちらもゆっくりと。



③首の運動

首をまわします。

右回り、左回り、両方とも。



ゆっくり回す

④くちの運動

くちを大きく開けると、しっかりと閉じるのを繰り返す。



開ける

⑤くちの運動2

「い〜」と横に引く。

「う〜」と尖らせる。



横に

前に

⑥頬の運動

ほっぺたに空気をため膨らませる。反対にすぼめるを繰り返す。



ふくらます

すぼめる

⑦舌の運動

舌を大きく動かす。



前に出す



上に向ける



左・右

⑧発音練習

「バ、タ、カ、ラ」それぞれを、ゆっくりはっきりと繰り返す。



りふりふ

病院職員、精神デイケアメンバーで雪かき

1月6日、東京都心は4年ぶりの大雪に見舞われました。翌7日は朝から代々木病院職



員約30名で千駄ヶ谷駅前から代々木病院までの通りを雪かきしました。「雪かき中です。精神デイケアのメンバーさんたちも一丸となり、安全に配慮しながら一緒に雪かき作業に参加しました。

くすりの話あれこれ¹⁵³

自粛でも元気に過ごし続けるコツ

たくみ外苑薬局 薬剤師 山崎 有希子

筋肉を落とさない生活を

新型コロナウイルスが日本上陸して、2年が経過しました。

医療崩壊が心配で、今も自粛生活を続けているという声を、薬局で聞くことがあります。その気遣いは嬉しい反面、長期の自粛生活による筋肉や体力の衰えが心配です。

自宅のなかで過ごすにしても、自宅外でも活動するようにしたいです。そのためには、

筋肉を落とさない生活のポイントです。

筋肉は、1週間寝たきりしていると1割減り、1カ月寝たきりしていると4割減ると言われています。筋肉は、遅筋と速筋があります。

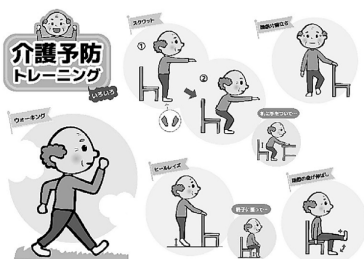
遅筋は長時間持続的な運動に使う筋肉で、速筋は瞬発的な運動に使う筋肉です。有酸素運動は遅筋を、筋肉痛になるような運動は速筋を主に使います。どちらも落とさないようにバランスよく動かしてください。

スマホアプリやチューブの活用で手軽に運動

お手軽にできる有酸素運動ウォーキングは、スマホアプリ活用もできます。

たくみ外苑薬局の会計窓口にも「楽天シア」チェックイン機器がありますが、1日4000歩以上歩き、1週間以内にチェックインすると、楽天ポイントが貯まる仕組みで、年齢制限はありません。こういうポイント活動(ポイント活動)も、楽しんで、毎日のエクササイズする後押しをしてくれると思います。

いわゆる筋トレですが、動画サイト・有名なものではユーチューブ(YouTube)・インターネッソ上の動画共有サイト)などの活用がオスス



例えば、動画サイトで、次のようなキーワード「筋トレ 5分 シニア 簡単」などを入れて検索し、短い時間で、お手軽に、動画に合わせてやってみて、習慣化していきます。

タンパク質を適度に

最後に、もう一つの筋肉を減らさないコツは食事です。筋肉の材料となる肉・魚・卵などのタンパク質を適度に摂ることがポイントです。材料を摂らないと、自分の筋肉を栄養として使ってしまう、筋肉量が減ってしまうからです。ただし、腎臓病の方でタンパク質の摂取制限のある方は医師の指示に従ってください。

いづれにしても、継続することが大事です。そのためには無理しないこと、楽しくやること、ステップアップしやすい目標を決めてみる、それらが素敵な筋肉をつくる筋トレのコツではないでしょうか。是非、トライしてみてください。

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)



(79) ネット注文が「定期購入」に

ダイエットサプリメントが500円という広告を見て、1回限りのつもりで注文した。しかし、3週間後にまた商品が届き、5,000円の請求書が入っていた。返品したいと電話で伝えても、「返品は受け付けられない。2回目以降の商品代金は5,000円で、4回の購入が条件の定期コースのため、まだ解約もできない」と言われた事例。

別の事例では、次回発送日の10日前までに解約の連絡をすればいつでも解約できるという条件を見て申し込んだ。解約したいと販売業者に電話するが、混み合っていて繋がらないというものの、「解約は必ず電話で申し出て下さい。電子メールによる申し出は受け付けていません」など解

お困りのときは消費生活センターへ、電話(消費者ホットライン 188)でご相談ください。

「解約は必ず電話で申し出て下さい。電子メールによる申し出は受け付けていません」など解

3階渡り廊下は19世紀の名画



1月の3階の渡り廊下は日本・西洋の名画が展示。葛飾北斎の「凱風快晴」(1833年)、クロード・モネの「日傘をさす貴婦人」(1875年)、フィンセント・ファン・ゴッホの「フェルト帽を被る自画像」(1887年)が飾られ、渡り廊下を通行する利用者さんの目を和ませています。リハビリ中の患者さんとセラピストでリハビリとして作成しています。

