

アルツハイマー型認知症を予防しよう

アルツハイマー型認知症になると、食事、入浴、トイレ、着替えといった動作だけでなく、買い物や家事、金銭管理なども障害され、自身の身の回りのことが難しくなり、介助が必要になっていきます。



《予防・対策》

これらの症状に早く気づいて、早く治療を始めれば、進行を遅らせることができ、日常生活もしやすくなります。

将来のことや、家庭内の重要なことを家族と話し合ったり、決めたいすることも重要です。本人だけでなく、家族にとっても、早期発見、早期治療を行うことが大切になってきます。



物忘れが多いと感じたら相談してみましょう

かかりつけ医

福山市役所
(高齢者支援課)
電話:084-928-1065

地域包括支援センター
三吉町南
電話:084-927-9039

地域の民生委員

認知症疾患医療センター
(光の丘病院)
電話:084-976-1412

認知症疾患医療センター
(下永病院)
電話:084-939-6211

みなさま、お久しぶりです！

待ちに待った地域活動が再開されましたね。新型コロナ、正しく恐れる必要はありますが、恐れすぎて自粛生活が続くとフレイルの状態になってしまいます。

では、フレイル予防のおさらいをしていきましょう。

【舌を鍛えてフレイル予防】



最近、こんなことが気になりますか？

- ☐ クチがかわきやすい
- ☐ 飲み込みにくい
- ☐ おせる、食べこぼす
- ☐ 滑舌が悪くなった
- ☐ やわらかいものを好んで食べる
- ☐ 食欲がない、少ししか食べない

全く当てはまるものがない方は健康なクチの持ち主です。
もし、一つでも当てはまるものがある方は、オーラルフレイルかもしれません。



www.arakawashika.jp

なかでも、みなさんに注目していただきたいのは「舌」です。全体が筋肉でできている舌を鍛えることが、クチの機能をよみがえらせ、長生きするための肝になると考えられています。舌を鍛えるトレーニングを紹介しますので、ぜひ今日から毎日行ってみてください。（別紙をご覧ください）

参考：平野浩彦著「舌を鍛えると長生きできる！」

舌筋トレ①

舌筋・口輪筋

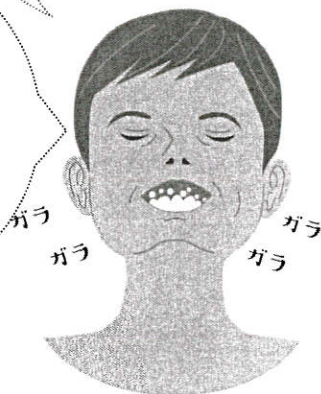
ブクブク & ガラガラうがい

日頃から、ブクブク & ガラガラうがいをしていると、舌とのどの筋肉が鍛えられます。

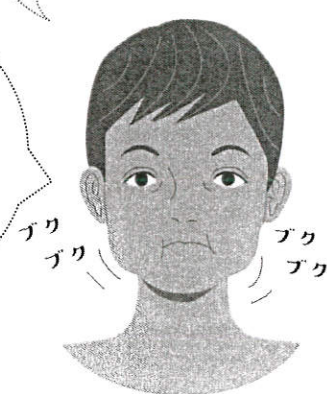
①水をクチに含み上を向き、喉の奥で15秒ほどガラガラして水を吐き出します。

②水をクチに含み、頬全体をふくませて3回ほどブクブクして吐き出します。

舌の奥の部分を意識しながらしっかりガラガラ！すぐに吐き出さず、のどの奥にしばらく水をためておくのも効果的



頬の内側の筋肉を使うように勢いよくブクブクしましょう！



「舌を鍛えると長生きできる！」平野浩彦著より抜粋

舌筋トレ②

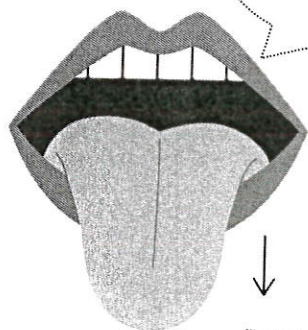
舌筋・口輪筋

舌のぐるぐる筋トレ

舌を大きくぐるぐる動かすことで、舌の筋肉が鍛えられます。唾液の分泌もよくなり、口の自浄作用が増す効果もあります。

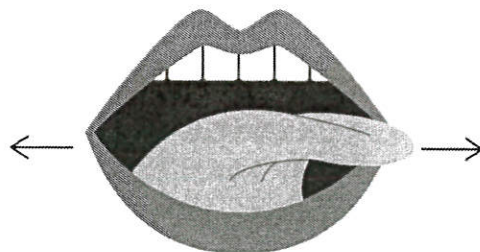
①舌を前に出します

①②③を3回繰り返します

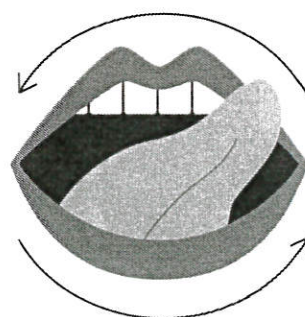


上下左右「これが限界！」というところまでゆっくり動かしましょう

②出した舌を左右に動かします



③舌で唇をゆっくりなめます



「舌を鍛えると長生きできる！」平野浩彦著より抜粋

舌筋トレ③ 舌筋・咬筋・側頭筋

「あー」「んー」体操

舌の筋肉とあわせて咬筋や側頭筋も鍛えられます。口をいっぱい開いて、声を出してやってみましょう。

- ① ゆっくり大きく口を開けて「あー」と声を出します。

指で咬筋、側頭筋のふくらみを確認しながら行います

①②を3回繰り返します

あー



- ② しっかり口を閉じて口の両端に力を入れながら、舌を上あごに押し付けるようにして奥歯を噛みしめ、「んー」と声を出します。

んー



「舌を鍛えると長生きできる！」平野浩彦著より抜粋

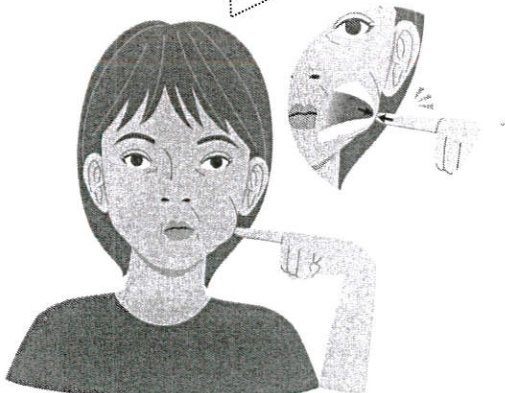
舌筋トレ④ 舌筋・口輪筋など

舌のコロコロあめ玉

舌の筋肉に、より負荷をかけるトレーニングです。頬のストレッチにもなります。

- ① 舌を左の頬の内側に強くしっかり押し付けます。
② 自分の指で口の中の舌先を頬の上から押さえます。

①②③を3回繰り返します



- ③ それに抵抗するように、舌を頬の内側にゆっくり10回押し付けます。

舌の先をギュッと頬の内側に押し付けるのがポイント！



「舌を鍛えると長生きできる！」平野浩彦著より抜粋

舌筋トレ⑤

クチ全体

「イアエウイ」ストレッチ

縦に横に、大きく口を開く体操です。口全体の筋肉を鍛えられます。

⑤「ウー」と口を
しっかりすぼめます

イー

ウー

④①と同じ「イー」
を続けます

エー

③そのまま「エー」
と舌を前に出しなが
ら発声します

①噛みながら
「イー」と頬や首に
張りを感じるまで口
角を左右に広げます

イー

アー

①～⑤を3回
繰り返します

②そのまま「アー」
と言いながら口を大きく
広げます

「舌を鍛えると長生きできる！」平野浩彦著より抜粋

舌筋トレ⑥

クチ全体

ほっぺたふうせん

頬を風船のように思いきり膨らませたり、すぼめたり。口全体の筋肉が鍛えられます。

①頬をふくらませて舌を上あご
に押し付け、口から息がもれな
いようこらえます。

②口をすぼめます。



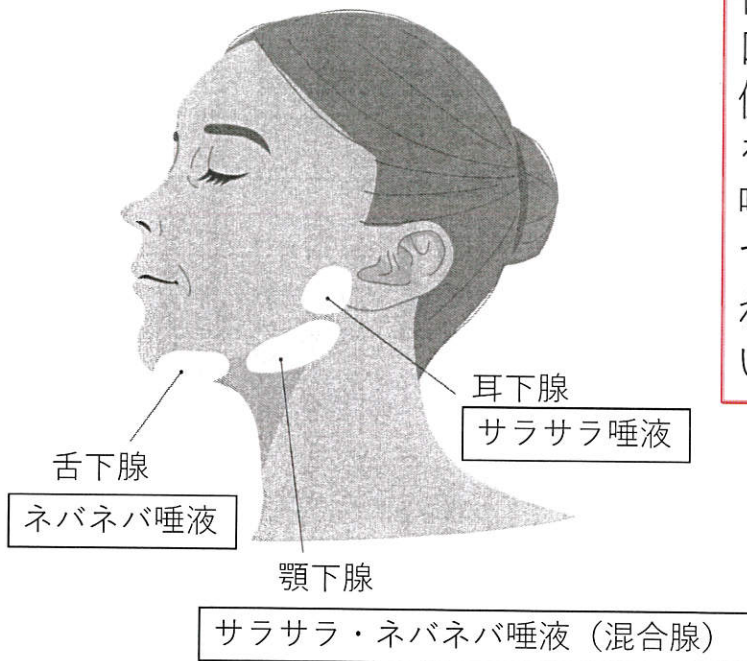
①②を
5～10回繰
り返します



①も②も鼻や
のどから息が
もれないよう
に意識してく
ださい

「舌を鍛えると長生きできる！」平野浩彦著より抜粋

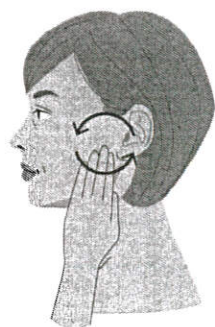
唾液腺の分泌場所



唾液の大切な役割の一つは、口の中に潤いを持たせ粘膜を保護することです。同時に、口の中全体を洗浄しています。健康な人は通常、1日に唾液を1～1.5ℓも分泌します。唾液が十分に分泌されることで、食べ物のカスが洗い流され、口の中を衛生的に保っているのです。

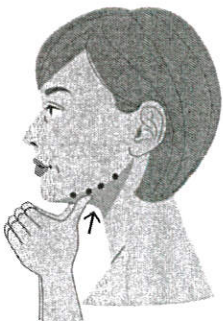
「舌を鍛えると長生きできる！」平野浩彦著より抜粋

唾液腺マッサージ



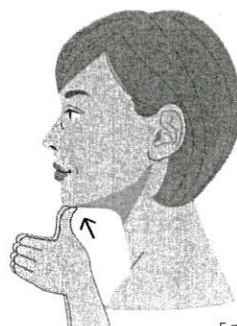
1 耳下腺マッサージ

上あごの奥歯のあたり、耳たぶの前方に人差し指、中指、薬指を押し当て、5～10回、回転させます。



2 舌下腺マッサージ

あごの下、内側のやわらかいところを、耳の下からあごの先あたりまで5～10回、押します。



3 顎下腺マッサージ

あごの先の内側を押し上げるように、強くゆっくり5～10回、押します。

「舌を鍛えると長生きできる！」平野浩彦著より抜粋