

噛む、飲み込むときの姿勢を見直してみませんか？

正しい姿勢を保つだけで、首の骨（頸椎）を伸ばすための筋肉に負担がかかります。そして筋肉は強くなりその位置を覚えます。頸椎が正しく伸びていると、下あごが正しい位置におさまリ、結果、正しい噛み方、飲み方のために必要な筋肉が鍛えられていきます。さらには噛み合わせがよくなり、全身の姿勢にもよい影響を及ぼします。年齢を重ねるとともに頭頸部の筋力も弱まっています。むせの予防に、筋力を保つ為に普段の食事の姿勢を右の図を参考にして意識していただければと思います。



やってみよう! / 簡単お口エクササイズ

①ペットボトルに息を吐いたり吸ったりするエクササイズです。「い・ろ・は・す」などの柔らかめの素材のものがおすすめです。ペットボトルー一旦クシャクシャにしてから使用します。



筋肉は、エクササイズすることである程度よい方向へ改善していきます。40代からはじめたい簡単なエクササイズを2つご紹介します。筋肉を保つために、また、衰えるを感じる方は筋力を取り戻すために、生活に取り入れてみてください。若い方にもおすすめです!

②唇を内側に巻き込み、頬を膨らませるエクササイズです。まずは頬を膨らませた状態でご自身の限界の時間を測り、それに近い時間を日標にして毎日5セットほど行うとよいでしょう。

nico 2025、1・4月号より

私もたまにですが、 舌(ペロ)回して サイドをやっています。 けっこう疲れます。	食べる時の姿勢 全然ダメでした... 正しい姿勢で① 筋力UP、心持ちです!!	飲み込みが衰えると 肺炎をおこすリスク↑ 姿勢や口腔周囲筋 のトレーニング大切②	食べる時以外の 姿勢にも気を ついています。	③のよう簡単で エクササイズも、運動中 に行うためにしています。 コリコリ感が大切④	
外食の時は姿勢 は気にせず、に まじが、普段の 気を付けています。⑤	エクササイズ簡単に できそうです!! 私もやってみたく 思っています!! M.Y	ついつい猫背に なりやすいので食事の とき以外にも意識 して肩を下げたいと 思っています。H.N	すぐ背もたれに 頼ってしまっています。 気を付けていたと 思っていました。⑥	あいうべ体操を続 けています。ペットボ トルのエクササイズを 試してみたいです。 A.Y.	「ピン」「ピタ」 「ゲー」! 参考にしたい ⑦