



心の中のエベレスト

登山家の三浦雄一郎氏は、平成25年80歳という世界最高齢で世界最高峰エベレストの登頂に成功しました。記者会見で元気の理由について問われた時、「元気がだから登るのではなく、登るから元気なのです」と述べました。ところがその10ヶ月後、

彼より僅かに年上のチベットの登山家が彼の記録を破ったことを知り、再度の挑戦を決意し、目下ハードなトレーニングに励んでいるそうです。目標を立ててひたすら努力する三浦氏の気概に、私は深い感銘を受けました。

私は元来好奇心が強く、何でも見てみよう、さわってみよう、なめてみようという行動が先走ります。何事にも興味を持ち、他人に頼らず、なるべく自分でやろうとすることが、長生きに役立ったのかもしれない。しかし、最近では加齢に伴い、意思があっても、体が追いつきません。今までやってきた色々なボランティアもできなくなり、誠に残念です。東日本大震災の当日、たまたま仙台から来られた二人の友人が、交通網麻痺のため帰宅不能となり、我が家に半月滞在しました。いくらかのお役に立てたのは嬉しいことでした。

身体のリハビリのつもりで、毎日柔軟体操を続けていますが、さぼると身体機能の低下を如実に感じます。脳の活性化のため読書、特に新聞は丹念に読み、クイズ、クロスワードパズルをまめに解き、電子辞書を百科事典として手元に置いて活用しています。食事に関しては、妻が特に気を遣ってくれるので、朝からヨーグルト、キウイ、プルーンなど10種あまりの食材を食べ、温野菜もバランスよく摂取しています。息子、娘も優しく、家庭のストレスが少ないことは幸いです。老化を自然の摂理として素直に受け止め、三浦氏の気概を忘れず、私の心の中のエベレスト（健康の自己管理）にトライし続けたいと思っています。

*** 高い目標に向かって努力する気概が元気のもとなのでしょうね。（編集部）**



<編集後記>

今回からお元気でご活躍中の方の秘訣を向うコーナーを設けました。毎日の生活にお役立て頂けると嬉しいです。（大野・齋藤）

サークルiは、口の中の細菌が及ぼす全身への影響や、食事で噛むこと以外の口の知られていない機能を勉強し、市民の方々と共に健康を考えていく会です。ホームページ上でも情報を開示しています。



<NPO法人口腔健康推進協会サークルi>

227-0033横浜市青葉区鴨志田町815-35

電話：045-962-1184 FAX：045-962-1962

メール：info@circle-i.org URL：http://circle-i.org



嚥下なんて考えたこともなかったけど

嚥下とは、口に取込まれた食物や液体を消化管に送り込む一連の運動をいうが、普段の生活ではあまりにも当たり前の行為であるためピンとこないというのが本音だろうか。この嚥下が、最近巷では話題になることが多い。高齢者が罹りやすい肺炎の原因の大半が、嚥下の失敗（誤嚥）によるということが言われたことがらだろう。嚥下や誤嚥予防に関する情報、とりわけ口腔ケアの重要性は広まりつつあり、口を清潔にすることで誤嚥性肺炎の予防に効果を発揮しているのは事実である。

しかし、残念ながら口腔ケアだけでは誤嚥を防ぎきれないのも現実である。そもそも、脊椎動物とくに哺乳類はエネルギー源である食物と酸素を隣接する場から取り入れるため、咽頭と呼ばれる通路を同時に使用することができない。食べると同時に息を止め、人間にいたっては発語もが加わり三つ巴でさらに複雑な関係が作られてしまったのだから、うまく切換えができなければ窒息か誤嚥をおこしやすい。それに対応するには、普段から口の機能である摂食・嚥下と呼吸と発語の3つの機能の質を高め、さらにこの3つの機能の切換えがうまくできるような協働性も高めておかなければならない。特に、咽頭が長く喉頭が重い男性は高齢になるにつれ口の機能が低下しやすく誤嚥や睡眠時無呼吸を発生しやすい。

口の機能の質を高めるには、口や咽頭の過敏な感覚を捨てることが大切だ。口の感覚の過敏さは、筋肉の協調性を低下させ、質の高い機能を獲得することを妨げる。偏食や一品食べ、ノドうがいができない、歯ブラシの度に嘔吐反射などあるようでは、正常嚥下を獲得したか疑わしい。（元開）



鍛えよう、あなたの飲み込み力

池端 祥光



元開講師の前の講演は、前代未聞の舌先を使ってせんべいの穴あけ訓練をするという正に衝撃的なもの。いったい今回はどんなお話になるのか、参加の皆さんの期待は自然に大きく広がっています。元開歯科医院の美しいスタッフの面々が持参した大きな袋の中には、いったい今度は何が隠されているのでしょうか。

この数ヶ月ベビーせんべいで舌先を鍛えぬいた前回参加の方々や、噂を聞いて我も我もと参加した人など予想を上回る出席者で一杯の会場、不思議な熱気に包まれています。

一方、連日の全国講演で疲労困憊気味の元開講師は、持ち前の優しい語り口で、しかし量み掛けるように一気に、聴衆を元開ワールドへ引き込みます。怪しく薄暗い会場内に、先生のひと言ひと言に誰もが頷いてしまふ納得の世界が現れます。(臨床の場では泣き出してしまふお母さん方も少なくないそうです。)

講演では冒頭、在宅医の最近の見解が紹介されました。「口の弱りが全身の衰弱、つまり死へつながる」と。高齢者の死因で高い割合を占める肺炎が、実は口の機能が衰えてくることで顕著に現れるのだそうです。最近むせる事が多い、ろれつが回りにくい等は、口の機能が衰え始めている危険なサイン、



ひいては肺炎へつながる危険な兆候であり、そしてまた古より「肺炎は老人の悪友」とも言われている所以なのだそうです。

待ちに待った実習の始まり、まずは凄く可笑しな顔をする練習です。この顔、他の人には絶対見せられません。目をギュッと閉じたまま口を左右に動かす。これ意外に動きません、特に普段噛んでいない側には。そのまま目も左右に動かします。そして休む間も無く口を大きく開けて、上下口唇を延ばし、あのムンクの名画「叫び」の顔で1分間。顔には薄っすら汗が滲んできました。まだまだ続きます。唇を「ウー」、「イー」にしながら同時に左右のウィンク。これも噛み癖があると上手く出来ないようです。

仕上げは発声練習。「パピプペパポパポ」、「マミムメモママモ」、「パタカ」、呪文のように、時間内に高速で唱えます。もう皆さん唇の色もほんのり桜色、唾も飛び散り、息も上がっています。

この後も、大小の風船を手を使わずに唇だけで膨らませる練習や、へらを使って舌を尖らせる訓練、舌の上に載せたヨーグルトを上あごに吸付けて飲み込む方法等々、摩訶不思議な運動の数々でたっぴりと口の周りを鍛え直した有意義な二時間でした。また、医院の美人スタッフのお一人には参加者の目の前で大きな口を開けてもらい、のど奥の筋肉の動かし方まで見せていただきました。その動きには感動をおぼえると同時に申し訳ない気持ちで一杯になりました。

次回はいったいどんな世界が皆様をお待ちしているのでしょうか。楽しみです。ね。



季節の移ろい
 寺家ふるさと村にて

撮影 石井

