

転ばぬ先の杖

緑区 坪井 純子

七年前に分かった側弯症を抱え60代後半に入り日常生活で身体機能の低下を感じる一方で、溢れる健康情報に戸惑いを覚えています。この度の理論と実習からなる二回連続の「転ばぬ先の杖」という勉強会、これは今こそ聞いておくべきと出席致しました。



第一回は口腔機能と体幹軸の関わりについての元開先生のお話で、咀嚼、嚥下、呼吸、構音の他に口腔機能が持つ平衡器としての大切な役割を教えてくださいました。私達の運動には重力軸を保ち体幹バランスをとろうと無意識的運動が発生しますが、そこに口腔内で運動要素を持つ下顎の位置、動きが関わってきます。不適切な咬み合わせの過蓋咬合(ディープバイト)は言葉、捕食の発達遅れや睡眠障害の他に体が硬く体幹が弱いためつまずき易い、転び易いといった運動障害に繋がります。スライドでディープバイトのためもう一歩上に届かない有名スポーツ選手や所作に特徴のあるタレント、また下顎がバランスサーとして頻繁に使われることで各スポーツに特徴的な選手の顔形がある事が紹介されると会場には納得の空気が流れました。

次に咽頭圧を上げる方法を教わりました。これは誤嚥を防ぐために咽頭をいつも引き上げておく必要があるからです。口中の空気のボールを上下左右に動かす、風船を膨らませる、ペットボトルをくわえ膨縮させる、うがいを喉の奥でするなどですが、女性の特権である笑って喋ることも大事なのだそうです。いつものソフトな語り口について理解できたような気になってしまい後で不明な点もありましたが、多くの『杖』を頂いて帰りました。なお当日は舌圧の測定体験もあり私もトライ。前歯治療中とは言えその結果に愕然とし帰路「いろはす」を求めボトルをくわえて鍛錬しています。

月が変わっての第二回目は多岐に亘るスポーツをこなされて現在は居合術師範の小野塚先生による実習です。まずは青葉区役所職員の方のお手伝いを得てのロコモテストで自分の『今』を知ります。

