

# 健康長寿の秘訣は口の健康を保つこと

誰もがいつまでも食事を楽しみたいと思うもの。ところが加齢とともに口の動きは低下していきます。この低下を少しでも食い止め、元の健康な状態に戻すには、口のささいな衰えに早く気づき、対策を講じることが大切です。

## ムセや口の中のネバネバ、食べこぼしなどが多くなったら要注意

年を重ねると、物を噛んだり飲み込んだりする力が衰えてきます。すると本来であれば食道に送られるはずの食べ物が気管に入ってしまう、ムセでせき込んだり、場合によっては誤嚥性肺炎を起こしたりすることがあります。また、軟らかいものばかりを食べるようになると、食べ物を飲み込むまでに時間がかかったりするようになります。

加齢により唾液は分泌量が減り、その性質も変化してきます。そのため、口の中がいつもカラカラになったり、ネバネバしたりします。また、唾液のもつ洗浄作用や抗菌・殺菌作用が十分に働かなくなり、むし歯や歯周病を招きやすくなります。

舌も、食べ物を唾液と混ぜて飲み込みやすくなり、食べ物をのどへ運んだりなど、食べたり飲んだりするときに重要な働きをします。舌は全部が筋肉なので、年をとると足腰の筋肉が弱くなるように、舌の筋肉も衰えてきて、食べこぼしが多くなったり、食事中に舌を噛むようになってきます。

## オーラルフレイルは適切な対策をすれば健康状態に

口の動きが衰えた状態のことを「オーラルフレイル」といいます。この状態を放っておくと、フレイルへと進みます。フレイルとは「虚弱」という意味で、心身の活力が低下した状態を指します。言わば健康と要介護の間状態のことで、フレイルが悪化すると要介護状態となります。

東京大学と東京都健康長寿医療センターが行った大規模調査によると、オーラルフレイルがある人は、そうでない人に比べ4年後に要介護状態になるリスクが約2.4倍、死亡リスクは約2.1倍高くなること

クスリンです。

わかってはいます。ただし、オーラルフレイルに早く気づき、適切な対策をとれば、健康な状態に戻ることが可能ですので安心して下さい。

健康づくりで大切なのは、食事と運動、睡眠といわれますが、高齢者はこれらにプラスして、口の健康を保つことが健康長寿の秘訣といえるでしょう。

## 嚥下おでこ体操やパタカラ体操で口の健康を維持しよう

飲み込む力を鍛える体操としてよく知られているのが嚥下おでこ体操です。へそをのぞき込むようにあごを引き、片手を額にあて、のどぼとけ周辺に力を入れながら、手と額を5秒間押し合います。舌の筋肉を鍛えるには「パタカラ体操」がおすすめ。「パパパ…、タタタ…、カカカ…、ラララ…」というようにそれぞれの音を連続で発音したり、「パタカラ、パタカラ…」とくり返したりします。

丁寧な歯磨きをして口の中を清潔に保つことも、もちろん大切です。歯周病などで歯を失い、義歯を入れずにそのままにしておくこと認知症のリスクが高まることが報告されています。なお、口の健康についてわからないことがあるときは、薬剤師に気軽に相談してください。



イラストレーション：堺 直子

## ご意見をお寄せください 読者アンケート

- 回答方法** ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。
- ハガキ**
- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
  - あなたの健康を維持するための必需品はありますか？（ある/ない）
  - ②で「ある」と答えられた方は、よろしかったら具体的に教えてください。
  - 薬局へのご意見・ご要望
  - Lifeへのご意見・ご要望
  - 郵便番号・住所
  - 氏名
  - 性別
  - 年齢
  - 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

**QRコード** QRコードを読み取るか、<https://form.run/@202211-Life>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life11月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、12月5日（当日消印有効）です。

**プレゼント 100名様**



## 編集部おすすめ！世界中で研究されている注目のマヌカハニー

マヌカの花から採れる特別な蜂蜜、マヌカハニーをプレゼント。UMF®マークはニュージーランドの蜂蜜協会から認定された証。ハーブのような独特の風味をお楽しみください。

MISマヌカハニー-UMF®10+ 120g 2,916円（税込）メディカルインキュベーションシステム ☎03-6453-8930

○商品については、上記にお問い合わせください。  
※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。  
※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

**お知らせ**

健康情報をWebでも  
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。  
<https://www.healthylifeclub.net/>

＜健康脳クイズの答え＞  
答えは、「サザンカ」でした。

ザ	ツ	キ	サイ
シ	カ	ヨ	イン
イ	バ	ハ	
カ	バ	アイ	コ
イ	シ	ヨ	ク
イ	リ	タ	マ
コ			キ

**次号予告** 12月号は「冬野菜」を特集します。どうぞお楽しみに。

**薬剤師にご相談ください**  
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

# 特集 みんなでやろう/ 体ぽかぽか 体操

健康長寿の秘訣は口の健康を保つこと…4 マヌカハニーを100名様にプレゼント…4



## 自律神経が整い、リラックス

呼吸を整えながら筋肉を伸ばしたり、全身の関節を動かしたりして自律神経を刺激することで、自律神経のバランスが整い心身がリラックスします。

## 肩こり・腰痛の改善

下記の第3動や第4動には肩や胸郭の筋肉をほぐす動作があるので肩こりの改善に、中面の第13動はひざ痛や腰痛の改善に役立ちます。



# 日本初の健康体操、自彊術でぽかぽか

自彊術は、天才治療師といわれた中井房五郎氏によって大正初期に考案された、日本初といわれている健康体操です。31種類の動作を決められた順に行うことで、それぞれの動作が次の動作に移るための準備運動になります。時間や場所を選ばず、安全に行える自彊術。今年の冬は自彊術で体をぽかぽかにしませんか。

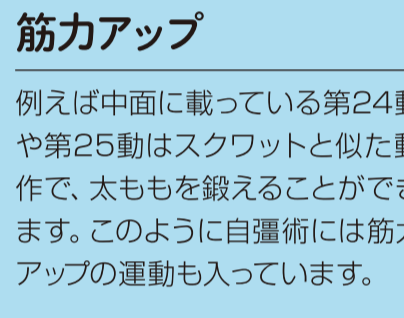
## 続けると、こんないいことが

老若男女が無理なく行える自彊術。続けると体の調子が整い、こんなにいいことがあります。



## 血流促進

自彊術では頭部から手足の先までまんべんなく動かすため、全身の血流が促進。新陳代謝がよくなるので疲労回復に役立ちます。



## 筋力アップ

例えば中面に載っている第24動や第25動はスクワットと似た動作で、太ももを鍛えることができます。このように自彊術には筋力アップの運動も入っています。

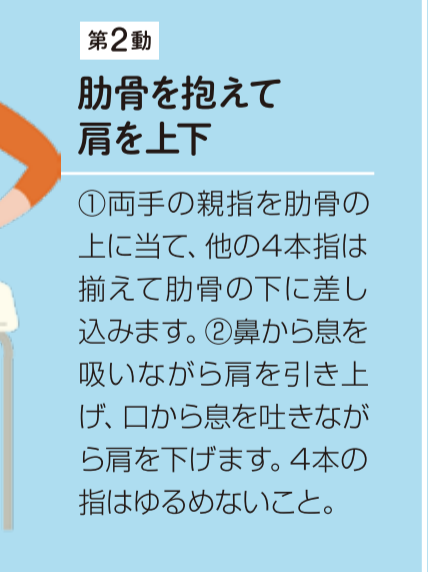
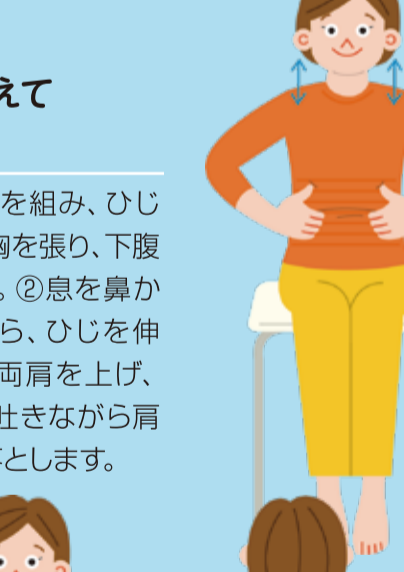
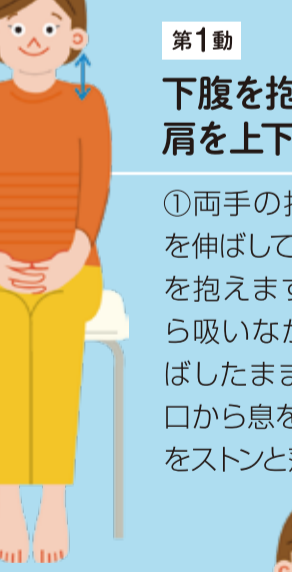
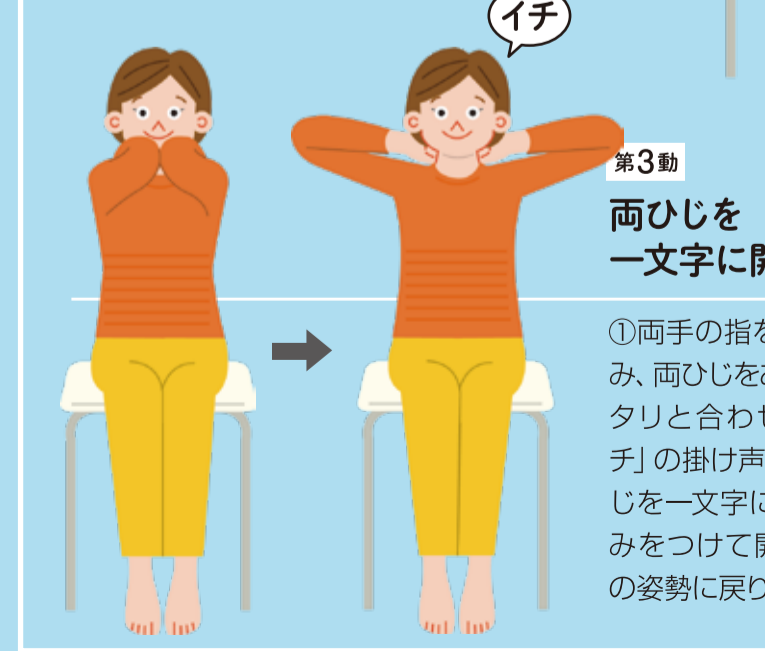


## 骨粗しょう症の予防・改善

自彊術の動作は骨に適度な刺激を与え、骨を強くします。そのことが、骨折の要因である骨粗しょう症の予防や改善につながります。

## その場でできる おすすめ自彊術

胸郭を広げたり、肩や胸の筋肉をほぐしたりする第1～第4動は本来、正座で行いますが、イスに座った状態でもできる準備体操です。それぞれ6～10回を目安に繰り返します。



### 第1動

#### 下腹を抱えて肩を上下

①両手の指を組み、ひじを伸ばして胸を張り、下腹を抱えます。②息を鼻から吸いながら、ひじを伸ばしたまま両肩を上げ、口から息を吐きながら肩をストンと落とします。

### 第2動

#### 肋骨を抱えて肩を上下

①両手の親指を肋骨の上に当て、他の4本指は揃えて肋骨の下に差し込みます。②鼻から息を吸いながら肩を引き上げ、口から息を吐きながら肩を下げます。4本の指はゆるめなことです。

### 第3動

#### 両ひじを一字に開く

①両手の指を首の後ろで組み、両ひじをあごの前でピッタリと合わせます。②「イチ」の掛け声とともに、両ひじを一字になるまですみをつけて開き、閉じて元の姿勢に戻ります。

### 第4動

#### 両手を後ろで組み肩を上下

①両腕を体の後ろに伸ばし、両手の指を組み、手のひらを密着させます。②鼻から息を吸いながらはすみをつけて肩を勢いよく上げ、口から息を吐き出しながら、肩を下げます。

イラストレーション：山口絵美



# 正しく行うためのポイント

自彊術の効果を十分に得るには、正しく行うことが大切。正しく行うためのコツを押さえておきましょう。

できれば全部の動作を行う



自彊術では、次の動作をスムーズに行えるように一つひとつの動作が配置されています。ですから全部の動作を行うのが基本。それが難しい場合は、今紹介した動作だけでも続けてみて。

食事、入浴の前後は間をあける

食事直後は消化のため血液が胃腸に集まっているので、運動をすると血液が全身に分散され消化が悪くなります。入浴の前後も体に負担をかけるので避けましょう。



腰を立てて独自の呼吸法で



自彊術では、下腹をふくらませたりへこませたりする腹式呼吸とは異なる独自の呼吸法を行います。腰を立てお腹を引っ込めたまま鼻から息を吸い、口から勢いよく息を吐きます。

正しい姿勢を意識

自彊術は体の各部を最大限まで動かす体操です。それには背すじをまっすぐ伸ばした正しい姿勢で行うことが大切です。痛みなどがあって背すじを伸ばせない場合はできる範囲で。



無理をしない



最初のうちは頑張ってやりすぎてしまいがち。無理は禁物です。最初はゆっくり丁寧にいきます。回数も少なくてもOK。途中で激痛やしびれが出たときはすぐに中止しましょう。

弾みをつけて動かす

自彊術の動作は軽く弾みをつけて行います。それにより、緊張・弛緩のリズムができます。また、反動を利用するので、無理なく体を動かせ、疲労感もほとんどありません。



# 自彊術の6つの厳選動作で体ぽかぽか

31ある動作の中から取り組みやすい6つの動作を厳選。第1~4動の体操に加えてトライしてみてください。なお、第16動は20回、それ以外の動作は6~10回を目安に繰り返します。

31の動作を知りたいときは

31の動作の実技映像が配信されています。もっと知りたい方はアクセスして。  
<http://www.jikyoku.com/> 公益社団法人自彊術普及会 レットライ自彊術!



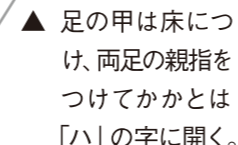
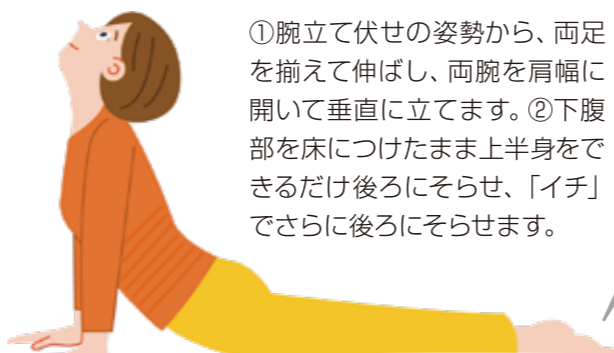
第13動 両足を前に投げ出して、両手を揃えて前に出す

①両足を伸ばして座り足先を上に向け、両手の親指を交差させるように組み、ほかの4本の指は揃えてひざの上に置きます。②「イチ」の掛け声で両手を前に突き出し、上半身を前に倒したら元の姿勢に。

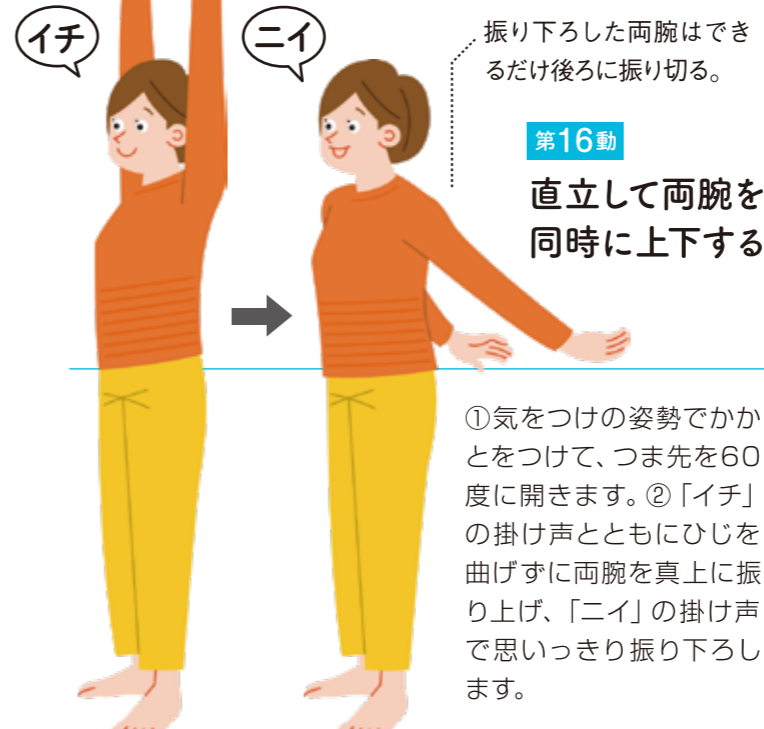


第15動 腹筋を伸ばし骨格を矯正する

①腕立て伏せの姿勢から、両足を揃えて伸ばし、両腕を肩幅に開いて垂直に立てます。②下腹部を床につけたまま上半身をできるだけ後ろにそらせ、「イチ」でさらに後ろにそらせます。



▲足の甲は床につけて、両足の親指をつけてかかとは「ハ」の字に開く。



第16動 直立して両腕を同時に上下する

振り下ろした両腕はできるだけ後ろに振り切る。

①気をつけの姿勢でかかとをつけて、つま先を60度を開きます。②「イチ」の掛け声とともにひじを曲げずに両腕を真上に振り上げ、「ニイ」の掛け声で思いっきり振り下ろします。

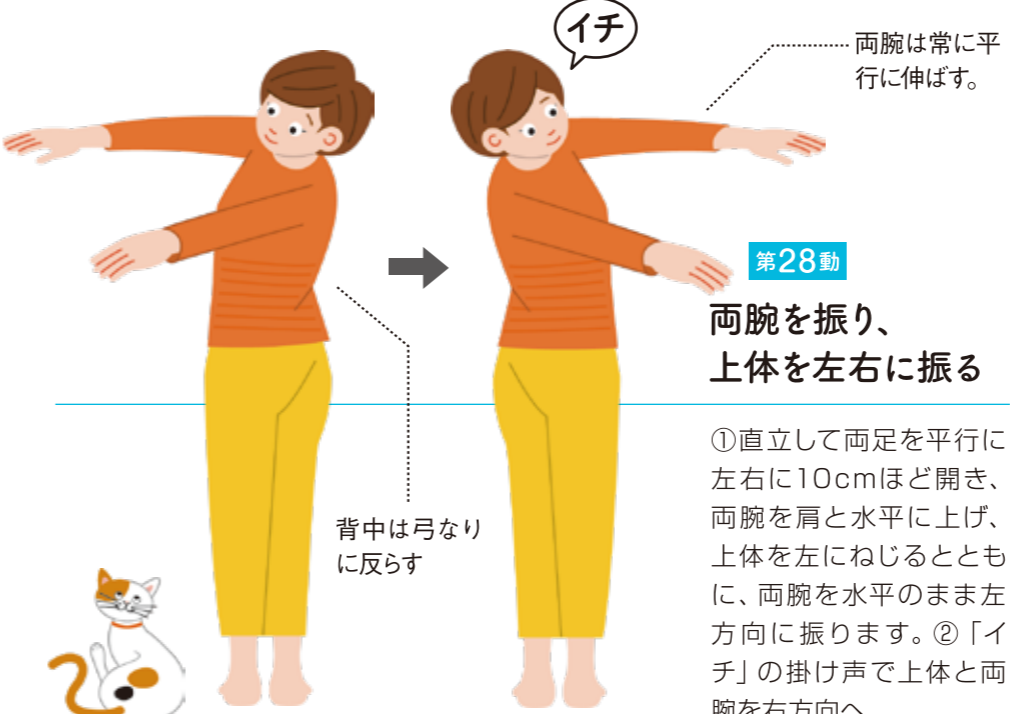
第24動 シャガんで両腕を目の高さに振り出し、立ち上がる

①両足を揃えて直立し、「イチ」の掛け声できりこぶしをつくらせて目の高さまで振り上げると同時に尻を下げます。②そのときの反動を利用して立ち上がり、両腕を後方に投げます。



第25動 両足を開いて中腰にしゃがみ、両腕を目の高さに振り出す

①両足を約80cm開き、つま先を外側に。②「イチ」の掛け声できりこぶしをつくり、目の高さに両手を突き出すと同時に中腰に。すぐに立ち上がりながら手を開いて後方に投げやります。



第28動 両腕を振り、上体を左右に振る

①直立して両足を平行に左右に10cmほど開き、両腕を肩と水平に上げ、上体を左にねじるとともに、両腕を水平のまま左方向に振ります。②「イチ」の掛け声で上体と両腕を右方向へ。

# 続けるためのひと工夫

自彊術も他の運動同様に数日行っただけでは効果は得られません。自彊術においても継続が大事。例えば、こんな工夫をしてみてください。

日常の習慣の中に組み入れる

歯磨きや洗顔といった毎日の習慣の前後に組み入れたり、テレビのCMの間に取り入れたりなど、日ごろ行っていることにプラス。やがて特に意識をしなくても実行できるようになります。



ストレスにならない程度に続ける

「毎日やらなくては」と自分にプレッシャーをかけると、それがストレスになり、途中で挫折する原因になりかねません。「休んでもまたやればいい」くらいの気持ちで取り組みましょう。



家族や友人と一緒にやる

一人だとおっくうでやめてしまいがち。でも家族や気の合う仲間と一緒にやれば、お互いが刺激し合いながら頑張れます。楽しくできるので長く継続することができます。



習慣化アプリを利用する

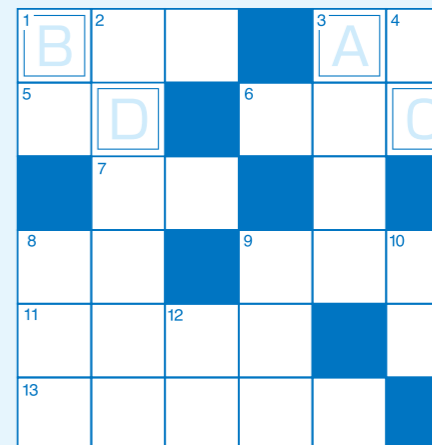
最近は、「継続する技術」や「SIZLY」といった、習慣化を助けてくれるさまざまなアプリが出ています。そうした便利ツールをスマホなどで活用するのも有効な方法の一つです。



# 健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげることができる言葉は?

答えは、4ページにあります



<タテのカギ>

- ① 黙ってみているだけ
- ② 用事を言いつけられて、あちこちに行くこと
- ③ 指図、指揮のこと
- ④ 詩歌で類似の音を一定の位置に使うことを「〇〇を踏む」という
- ⑤ あやしいこと。不思議なこと
- ⑥ デビルやサタン
- ⑦ 70歳の称
- ⑧ たわいないでたらめな話を〇〇話という

<ヨコのカギ>

- ① 種々の事を思いついたまま書き記すこと
- ② 後戻りはできないことを「〇〇は投げられた」という
- ③ 商品が市場で売られる値段
- ④ 事が終わった後も残る風情や味わい
- ⑤ 栗などの外皮
- ⑥ 河馬と書く動物
- ⑦ 目をかけて引き立てること。ひいき
- ⑧ 仕事などを外の人にゆだね頼むこと
- ⑨ 三色そばろ丼の黄色い部分

知って脳活ことわざ

【踵で頭痛を病む】…見当違いの心配をすること。また、自分に関係のない心配をすること。余計な心配はやめて毎日楽しくすごしましょう。

# ゲンキレシピ 即席ザワークラウト

調理時間:30分 エネルギー:約140kcal 食塩相当量:約1.5g

調味料で手軽に作る



ザワークラウトは本来、キャベツを1週間ほど塩で漬けて発酵させて作りますが、酢とハチミツで調味するレシピをご紹介します。本格的に作りたい方は、密閉できる容器を熱湯で殺菌してからキャベツに対して約2%の塩で漬けて、十分に発酵させてから調理してください。

材料(2~3人分)

- キャベツ...1/8玉
- 塩...小さじ1/2
- 酢...小さじ1
- ハチミツ...小さじ1
- 顆粒コンソメ...小さじ1/2
- カレー粉...少々
- クミンシード(あれば)...少々
- ソーセージ...4本

作り方

- ① キャベツは千切りにして塩を振って軽くもんで、水が出てきたら絞り、一度水で塩を洗い流し、しっかりと水気を絞る。
- ② ①を鍋またはフライパンに入れ、酢、ハチミツ、コンソメ、カレー粉、あればクミンシードも加えて軽く炒める。
- ③ 水分がなくなったら皿取る。
- ④ 焼いたソーセージを添える。ソーセージはキャベツと一緒に煮込んでよい。



YouTubeチャンネルができました! QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。レシピも動画でご覧いただけます。