

※回数は決めずに、「少しきつくなってきた」と感じるまでやってみましょう！

## 椅子立ち座り運動

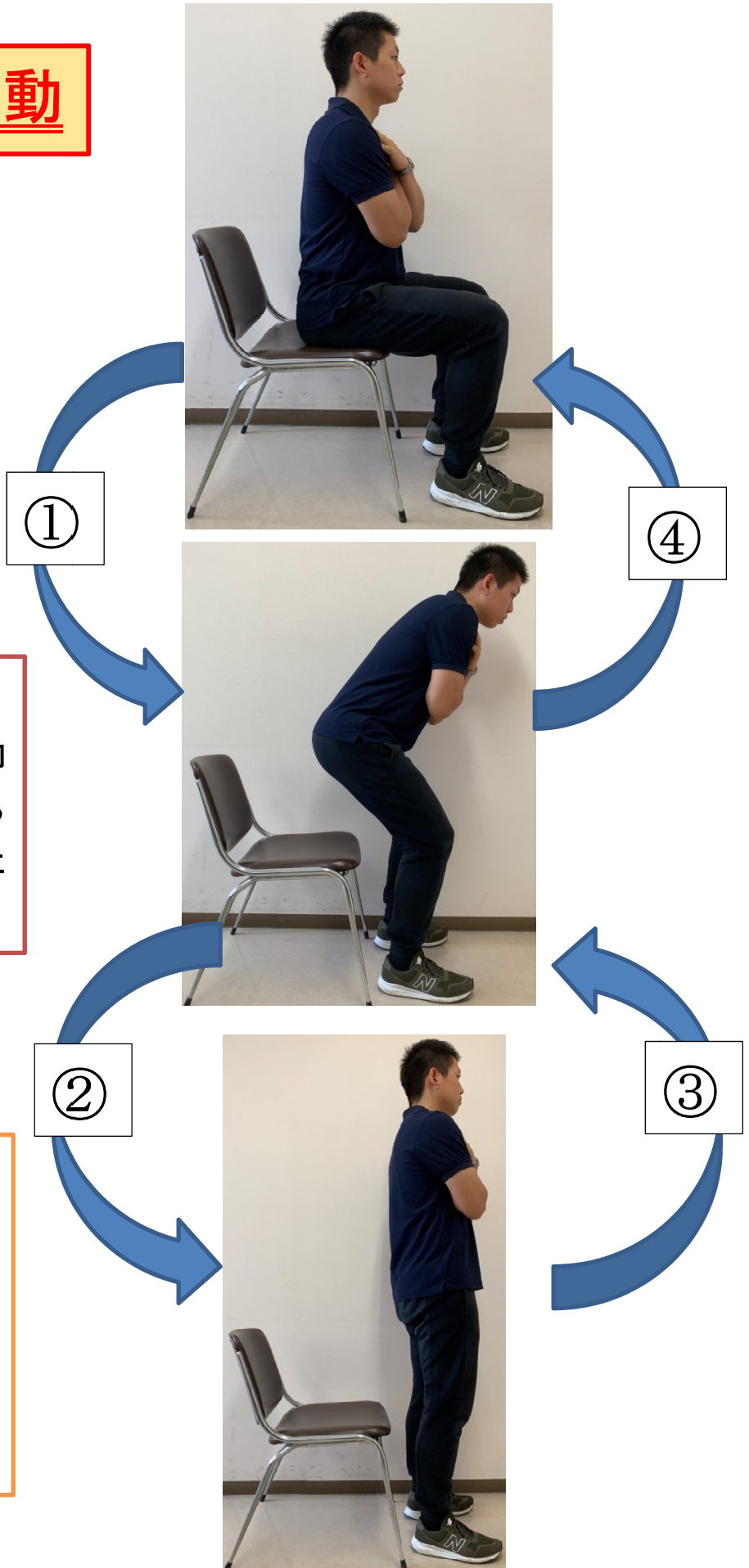
- 足を肩幅程度に広げ、少し浅く椅子に座る。
- 上体を前方に傾け、太腿に力を入れて息を吐きながら立ち上がる。
- 後ろに倒れないように注意をしながら、ゆっくりと椅子に座る。

鍛えている所：**足全体**

効果：日常生活で重要な足の筋肉を全体的に鍛え、歩行や椅子からの立ち上がりなどをスムーズに行えるようにする。

### ポイント！

- 椅子をテーブルの前に置き、テーブルにつかまりながら実施してもよい。
- 上手にバランスをとれない場合は両手を前に伸ばして実施すると安定する。



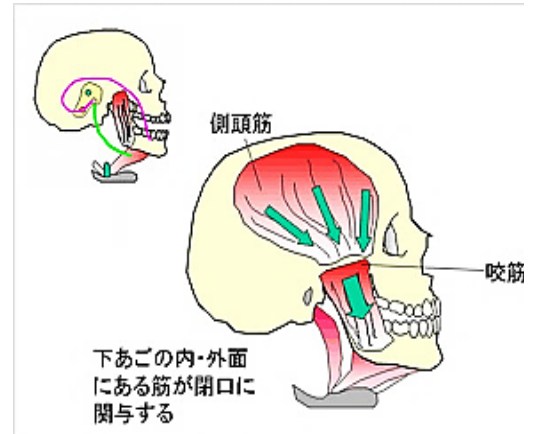
## 一 食べるために必要な筋肉とは一

歯が食べ物をかみ切ったり、すりつぶしたりする動きは、下あごが上あごに対して、上下、左右、前後など大小の動きを繰り返しているからです。上あごは動きません。

下あごが動くと、**咀嚼筋**と呼ばれる手足にある筋と同じ骨格筋である筋肉が主に働きます。

**咀嚼筋**には歯を食いしばった時にあごの外側で硬くなる「**咬筋(こうきん)**」があり、硬い食べ物をかみ砕くときに働きます。

こめかみには下あごを引き上げ口を閉じたり、あごを後方に引く時に働く扇形の「**側頭筋(そくとうきん)**」があります。



他に食べる行為に必要な筋肉は

- 表情を作る**表情筋(ひょうじょうきん)**
- 咀嚼や嚥下に働く口腔、咽頭にある**舌筋(ぜつきん)**や**咽頭筋群(いんとうきんぐん)**
- 首にある**舌骨筋群(ぜっこつきんぐん)**などたくさんあります。

このように

**食べる飲み込むためには舌の筋肉だけではなく様々な筋肉が働いています。**

とくに

• **表情筋**には**口輪筋(こうりんきん)**と**頬筋(きょうきん)**があり、唇と頬の収縮を行うため、**入れ歯を保持**したり、食べ物が口からこぼれないようにしたり、食物が挟まっている時には押し出すような働きもします。



しかし、いつの間にか筋肉が衰えてきています。

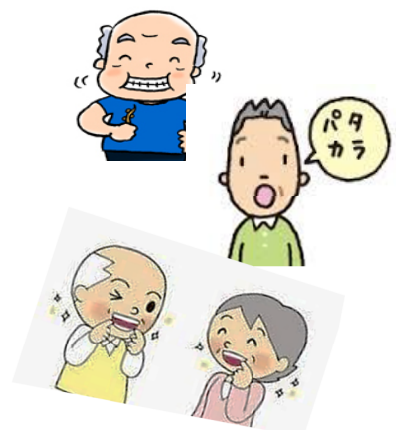
原因は… 1、食べ物をかまなくなる  
2、柔らかいものを好んで食べるなど

その結果…

**「かむ」という刺激が脳に伝わりにくくなり脳の働きも低下してきます。**

やはり、毎日の積み重ねが大切です。

- 1、食事は食べ物を見ながらよく噛んで食べましょう。
- 2、食べた後、寝る前には口腔ケアを忘れずに!!
- 3、顔、口、舌の体操 「あいうべー」「パタカラ」
- 4、唾液腺マッサージ
- 5、早口言葉、歌、音読を楽しみましょう!!



配布したチラシをご覧ください!!