

オーラルフレイルについて

社会性の低下から始まるドミノ倒しの渦中に陥らないように口腔機能を学ぶ必要があります。口腔機能の低下は全身の衰えにつながるために予防が必要であり、まず8020の原則が大切だと思いました。しっかり歯を残し、咀嚼し、唾液を出し、咬筋を強化して、体力強化、美味しいものに対する興味などが社会性に発展すると思います。人生の喜びを感じることは生命力も豊かになり、免疫強化にも繋がります。

先日、歯科医に質問しました。ブラッシングをあまりしない人でも歯周病がないのはどうしてですか、しっかりブラッシングしている人でも歯周病になる人がいますが、これもどうしてですかと。この答えは免疫力の強い人は菌が歯周に付いていても、発症しないということでした。またブラッシングをしても、寝ている時に歯ぎしりをする人はやはり歯の土台が崩れやはり歯が抜けることになるとのこと。

考えてみれば、私もヨガの指導の時に首が痛い、あごが痛いと言う顎関節症の人に多く接しました。おそらくストレスによる奥歯の噛み締めが原因だと思います。それが睡眠時にも同じく歯ぎしりを起こして顎関節に問題を起こすだけでなく、歯の土台にも影響を及ぼすことがあるのだと思いました。

歯科医に1日何分間、奥歯を合わしますか、と問われたことがありました。答えは15分以下だそうです。これ以上になると歯や関節、筋肉に負担を強いて疲れやすくなるそうです。当歯科医は暗示法を使います。「離している」と暗示をかけるそうです。私はこれを聞いて座禅の時の舌先は上あごにつける、すると口呼吸も奥歯を噛み締めることもないと古典にあったことを思い出しました。

誤嚥防止の学びについては大変興味があります。気管が弱い人は喉の喉頭蓋の調節が悪く、食べ物が気管に入りやすくなります。結果、咳き込む、自分の唾を飲んでも咳き込む、そうこうしていくと食事が面倒となり精神的にも自信をなくしていきます。そして言葉がはっきりと発声しにくいため、社会性にも影響が出てきます。

「食べる力」（塩田芳享著）と言う本には、-最後まで自分で噛んで食べたい-という副題がついています。歯科医の奮闘の話しや胃ろうからの生還の話しがあり大変興味深く読みました。要するに手間をかけ、訓練をすることで回復はいくらでも可能であるということです。今回勉強した「パタカラ体操」そして歯科医の方に教えてもらった「パンダノタカラモノ」、札幌のスポーツクラブでやっていると聞く「アヘアホ体操」など、発声は口の周りだけでなく、呼吸器や腹筋群の強化にもなります。言葉は伝えるものとしてのツール

であれば、明瞭に伝わるために努力しなければなりません。若い方でもこの辺は疎かにされているような気がします。アナウンサーの声は聞けるけれど、コメンテーターの声が聞こえないし、意味がわからないとよく聞きます。教授をする仕事の方は、ぜひ発声法も学ぶ必要があると思っています。

今回は片足立ちのエクササイズを学びました。今までもやったことがあります、1分間を足がついても、やり続けると言うことが大切であります。そして慣れてきたら目を閉じたり、半眼で行うことや軸足を曲げて反対の足をその上に乗せる方法もあるとのことでした。

マークスボードは本来バランスを崩すためのツールであり、これを使って前庭感覚や小脳機能を高める方法です。バランスを崩すことに意味があると知りました。

そして85歳以上はこのエクササイズをやらない方がいいと指摘され、私も自分なりに以前調べたとき、体育協会の片足で立つ指導要領があつて、60歳以上は平均時間がありませんでした。要するに倒れた時に危険だからやらない方がいいのだと当時理解しました。しかしやはり、脳に刺激を与えることでバランス能力は維持されると強く信じます。

眼球運動について、普通はわたしたちは目を開けて、歩いています。目の働きは大切なので普段から、椅子に座った状態でもサッケードやパーストの目の訓練は必要であります。パーストではZ字で目を動かす練習をした方がいいとのことでした。

情動系の動きの訓練については大変面白く興味を持って行いました。情動とは脳の深部にある感情を伴う大脳辺縁系から発する神経でそれらが脳の運動系を経て、動作や口調などに変化を作っているとのことでした。同じ「パパ」の音でも情動でもって、発する音は随分違うし、またそれらは日常的に正確に、時には聞き手に快い不快な気持ちをさせる音として伝わるものだと思います。情動とは感情、心の動きのことです。生きるエネルギーはこの情動がはっきりしていることが必要で、要求、欲求がそこに介在していると知りました。

今回もたくさんの学びをありがとうございました。

'22.11.20