

# 「飲み込み力」がアップする“もも裏伸ばし”



食事をしているとき、「むせやすい」「一度に飲み込める量が減った」など、年齢とともに、飲み込みにくさを感じていませんか。“飲み込み力”を簡単にアップできるストレッチなどを季刊誌NHKガッテン！2021年冬号が紹介していました。

飲み込み力が衰えると、誤えんしやすくなったり、それが原因で誤えん性肺炎を引き起こしたりする恐れもあります。近年、こうした飲み込み力の低下対策として、医療現場などで注目されているのが、“姿勢の改善”です。私たちがものを食べるとき、そしゃくしてから食べ物を飲み込みやすい形状にして、食道に送り込んでいるのが「舌」。舌の力の強さを「舌圧」と言い、食べ物を飲み込む力の目安になります。つまり舌圧が低下すると、飲み込み力が低下してしまうのです。舌圧が低下する原因の1つとして、**食事**中の姿勢が関係している場合があります。姿勢が前かがみになっていると、舌が下に引き込まれ、うまく飲み込めない状態になってしまうのです。

舌がうまく働くためには、“**良い姿勢**”で食事をすることが大切です。ただし姿勢は、意識してもなかなか治らないものです。そこでおすすめなのが、食事前に“**もも裏伸ばし**”をすること。

私たちの体は、頭から足先まで、筋肉や骨を介して連動しています。そのため、もも裏の筋肉を伸ばすと、もも裏とつながっている骨盤が前傾。すると、脊柱や胸骨、筋肉が連動し、舌(舌骨)につながっている筋肉がゆるみます。これによって、舌がうまく機能するようになり、舌圧がアップ。飲み込み力を取り戻すことができると考えられるのです。

ただし飲み込み力の低下は、ほかに口まわりの筋力低下や、首の筋肉の硬さなど、さまざまな原因が考えられます。医師などと相談したうえで、おためください。

- 1 イスに浅く座り、もう1つのイスに片足をのせる。
- 2 伸ばした足のつま先が上を向くようタオルで固定する。
- 3 太ももの裏側に突っ張りを感じるところで30秒伸ばす。
- 4 休憩をはさみながら、1～3を片足3回ずつ行う。

用意するもの  
イス2脚・タオル1枚



効果の持続は  
食事の時間程度。  
必ず食事前  
に行ってください



東京医療学院大学准教授  
内田 学さん

膝が伸ばせない人は……

床にかかとをつけて伸ばしてもOK。この場合も、片足30秒を3回ずつ行ってください。  
※坐骨神経痛の人や、足に痛みが出る人は行わないでください。



前屈ではなく、骨盤を前に傾けるイメージで行う。

## 最強の健康野菜



河出書房新社から2021年11月30日に「最強の健康野菜～フロッコリースプラウトが体にいいワケ～」という本が出版されました。執筆者はお茶の水女子大学の森光康次郎教授です。毎日を健康に過ごすためには、3つの原則があります。それは「**適度な運動**」「**十分な休養**」「**適切な栄養**」です。この本では、栄養、とくに食生活に焦点をあてて書かれています。

食生活では、食べ過ぎや偏った食事をせず、バランスよく食べることが、健康を保つための基本となります。以前から「**日本人は野菜不足だ**」と指摘されています。厚生労働省では、1日の野菜摂取目標量を350グラムとしています。十分に摂れていないのが現実です。

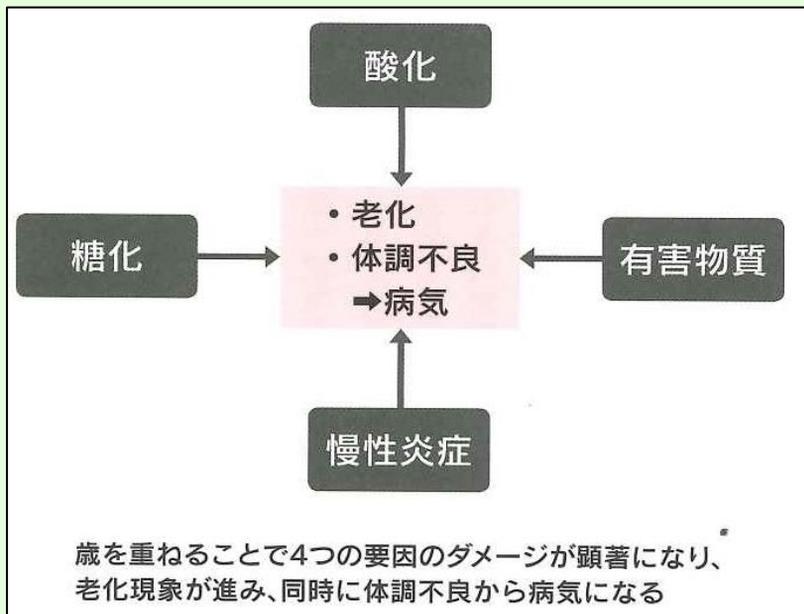
そんななか、近年注目されているのが「**発芽野菜(スプラウト)**」です。発芽したての状態は、新陳代謝もエネルギーも非常に活発な状態で、その植物が今後成長していくためのさまざまな栄養素がさかんに作られています。なかでも「**最強の健康野菜**」と呼ばれているのが「**フロッコリースプラウト**」です。なぜ、フロッコリースプラウトは、「最強の健康野菜」といわれるのでしょうか？

それは、「**スルフォラファン**」という、私たちの健康の維持・向上にスイッチを入れてくれる、パワフルな成分がたっぷり含まれているからです。私たちは歳をとるとともに、さまざまな老化現象に悩まされ、健康を損なうことが多くなります。その要因となっているのが「**酸化**」「**糖化**」「**慢性炎症**」「**有害物質**」の4つです。

この4つの要因は、私たちが若いときにも体に害を与えていますが、年齢を重ねるにつれて、その影響を抑える力が衰えたり、それまで積み重なったダメージが加速したりして、大きな影響を受けます。

その結果、体の調子が悪くなったり、病気がちになるのです。結論からいうと、フロッコリースプラウトに多く含まれる「**スルフォラファン**」と呼ばれる有用成分には、この4つの要因の影響を抑える力があるのです。

この本では、そのしくみや効果について詳しく説明されています。



## 温活しましょう



高齢になると、体が冷えやすくなります。慢性的な冷えは健康の大敵です。寒さが本番になるのを前に、運動や食事など生活習慣を見直し、体を温める「**温活**」を始めてみましょうという記事が2021年12月2日の読売新聞に載っていました。

高齢になるにつれ、冷えに悩む人が多くなります。厚生労働省の国民生活基礎調査(2019年)では、手足が冷える自覚症状のある人は、**1000人当たり女性が31人、男性は14人。65歳以上では女性60人、男性38人となり、75歳以上に限定すると、それぞれ80人、53人まで増える**そうです。温活とは、身体を温めることにより**本来持っている免疫力を上げる**ことです。私たちの体温の平均値は**36.89±0.34℃**になります。

体温が1度下がると

- 免疫力は約30%低下(さまざまな病気にかかりやすく、治りにくい)
- 基礎代謝は約12%低下(太りやすく、やせにくい)
- 体内酵素の働きが約50%低下(消化能力・エネルギー産生力が低下)

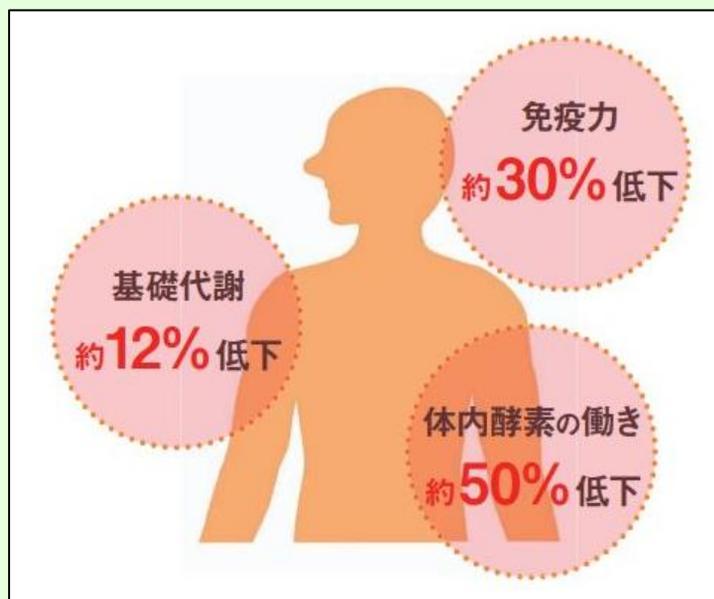
といわれています。

体温が下がりすぎないように維持をしているのは主に筋肉の働きです。熱生産の約60%は筋肉によるものですので、運動不足や肥満で筋肉量が少ないと熱生産ができず、体温が低くなります。活発な筋肉をつくり、体温を維持しましょう。

また、**偏食や無理なダイエット**によって栄養が不足したり、新陳代謝が落ちることは熱生産を弱めることとなりますので、バランスの良い食事を摂取するよう心がけましょう。

血行を良くするビタミンE、栄養素の代謝を助けるビタミンB群、貧血を解消する鉄分、筋肉の基になるアミノ酸などが効果的です。

一般社団法人・日本温活協会(東京)が認定する「温活指導士」で鍼灸師の川崎真澄さんが勧めるのは**湯たんぽの活用**です。容器に入れるお湯は70度前後。抱いてほのかに温かく感じる程度にします。全身に冷えを感じる人はお腹の近くに置くと、内臓から温まり、全身の血流が良くなります。首の後ろにおいても体温が上昇します。ただし、**低温やけど**には注意して下さい。



## ウォーキングだけでは筋力の衰えは防げない



2021年12月4日の日経新聞に載っていた「人生100年時代のフレイル予防講座」の中で、東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授は、次のように述べていました。

「筋力や運動機能の衰えは緩やかに進行していくため、自身では気づきにくいものです。「毎日ウォーキングをしているから大丈夫」という人も要注意。

ウォーキングでは自立を支える太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)はなかなか鍛えることができません。

新型コロナウイルス感染症の蔓延による外出控えのなか、体幹部分の腹筋や背筋も衰えている人が増えており、転倒リスクの高まりが懸念されます。

運動に苦手意識のない人は、ウォーキングに加えてスクワットなどの上下運動を取り入れることをお勧めします。

椅子や机に手をつき、足を肩幅くらいに広げてお尻をゆっくりと下ろし、太ももに力が入っているを感じながら、またゆっくりと元の姿勢に戻る運動を10回繰り返します。

感染対策に注意しながら出掛けるだけでもフレイル予防に役立ちます。」



### 運動する身体を支えるツナレシピ

#### ツナの回鍋肉

##### ■材料(2人分)

ツナ油漬缶詰(140g).....1缶  
キャベツ.....2枚  
ピーマン.....1個

「しょうが(みじん切り).....1/2片分  
A にんにく(みじん切り).....1/2片分  
L 豆板醤.....小さじ1

「甜麺醤(または味噌).....大さじ1  
B しょうゆ.....小さじ1  
L 酒.....大さじ1

##### ■作り方

- ① キャベツはひと口大に切り、ピーマンはへたと種を取って6等分に切る。
- ② フライパンにツナ油漬缶詰の油とAを入れ、中火にかける。
- ③ 香りが立ったら①を加え、全体に油が回ったら、ツナ油漬缶詰、Bを加えてさっと炒める。

