



人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

舌・口唇の運動機能低下は、発音障害と摂食嚥下障害の両方に関連しており、舌・口唇の巧緻性を調べることは非常に有用といえます。

舌・口唇の運動機能を評価できる無料のアプリが提供されています。興味がある方はQRコードからダウンロードして、チャレンジしてみてください。

PCからも、アクセスできます(URLは https://jps.uns.ac.jp/oral-fra

前回、口腔(こうくう)機能の評価法について紹介しました。その4番目に「舌口唇運

食べ物を口に入れて保持する、あるいは咀嚼(そしゃく)する際(そしゃく)する際に保分を上げて発声し

ます。唇を閉じて、しっかりとかむまねをして

⑱ 舌口唇運動機能低下について詳しく

動機能低下」があることを紹介しました。

みてください。舌の前方部分が動いており、

ちなみに、私は何回やっても「カ」が5・

「パ」「タ」「カ」の単音節を素早く、繰り返して発音する検査です。

「カ」は、舌の付け根の部分を上へ引き上げて発声します。ツバ

をゴクツと飲み込んでみてください。舌の後ろの部分か動いている

とで、舌と口唇をどれくらい滑らかに動かせるかがわかります。

のを感じると思いますが、食べ物の嚥下(えんげ)に大切なのです。

※次回は、「口腔機能をトレーニングしましょう」です。



https://jp.sunstar.com/oral-frail/ 毎日バタカラ

できるかを調べることができるのです。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。