



### 人生100年時代の**健康管理**

桐生大学桐生短期大学部副学長 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。

前々回は口腔(こうくう)機能を保つことが重要であり、口腔機能トレーニングの評価法には七つの

ムースに発声できることとは大切です。口腔機能トレーニングにはいくつかの種類

うふうに続け、さらに「パタカラ」をパタカラパタカラ…と5回繰り返します。それをIセットとして、5回繰り返しましょう。声楽家の高牧康さん

下とみをおちに手をあてて裏声を出してみてください。顎の下の筋肉だけでなく腹部まで収縮しているのが分かります。裏声は喉の筋肉、さらに呼吸筋や横隔膜、腹筋まで動員するのです。ぜひ、パタカラ体操を地声と裏声で交互に行ってみてください。パタカラ体操に道具はいりません。ちよっと恥ずかしいと思う方には、風呂の中がお勧めです。

人生100年時代の基本は、100歳まで

## ⑬ 口腔機能トレーニングをしましょう

項目があることを紹介と方法がありますが、しました。また、前回この「パ」「タ」「カ」はその中の一つの「舌」に加えて「ラ」の発声口唇運動機能を取り上げ、「パ」「タ」「カ」「ラ」は「タ」に似ての単音節をそれぞれ5秒間、素早く、繰り返して発音し、1秒当たり1回の発音回数で評価すると紹介しました。アブ「ラ」を紹介しましたが、お試しになられたでしょうか。

は、誤嚥性肺炎の原因の一つといわれる声帯の萎れを防ぐための「のどビコ体操」を提唱されています(60歳から始める「のどビコ体操」PHP研究所出版)。「のどビコ体操」で裏声の併用を勧めています。喉仏に指をあてて裏声を出してみてください。のみ込みどきと同じように喉仏が上に動き、口蓋垂(こうがいすい)のどちんこも緊張して後ろに反り返ります。顎の

◆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。