

北病院

耳より情報



北病院病棟
摂食嚥下障害看護認定看護師

永井 浩美

4月といえば、お花見やゴールデンウィークがスタートし楽しい行事がいっぱいですね。私は堤防を散歩するのが日課なのですが、新緑が芽吹き、畑では作付けが行われ、川からの風や風景に癒やされています。こんな時こそ、散歩など外に出て体を動かしてみませんか？

摂食嚥下（食物を見て口に入れ飲み込むまでの一連の過程のこと）と運動には関連がないように感じますが、実はとても深い関わりがあるのです。年を重ねて「早く歩けなくなった」「荷物が持てなくなった」など「筋力が落ちた」と感じる方がいると思います。筋力低下は足や手だけではありません。体全体の筋力が低下しているのです。そのため、飲み込むために使っている筋力（嚥下関連筋群と言います）も低下しているのです。つまり筋力低下を防げば飲み込む力も保たれるというわけです。

美味しく楽しく年を重ねていくために、お散歩や近所に行くときは車を使用せず歩いて行くなど少し心がけてみてはどうでしょうか。