

健康日記（飲みこみ力、漬物の免疫力）

飲み込む力を鍛えよう！

○じつは怖い飲みこみ損ね

あわてて食べたり、飲みこもうとした瞬間にちょっと気をそらした途端、むせてしまうこと、ありませんか？

食べ物や唾液が誤って食道ではなく気管に入ることを「誤嚥^{ごえん}」といいます。食べ物や唾液に含まれた細菌が気管から肺に入り引き起こされる誤嚥^{ごえん}性肺炎、高齢者にとっては死につながりかねない怖い病気です。

飲みこむ力は年齢とともに衰えます。よくむせたり、飲みこみにくい、しゃべりにくくなったという人は注意が必要です。

○発音体操が効果的

飲みこむ力ってどこにあるの？と疑問に思う方も多いでしょう。人間が飲みこむ作業はじつは複雑です。歯で噛む、唾液を出すだけでなく、口や舌、首の筋肉がバランスよくはたらいて、はじめて食べ物は食道に送り込まれます。口や舌、首の筋肉を普段から鍛えることで衰えは改善できます。リハビリ施設などでおこなわれている発音体操のひとつ「**パタカラ体操**」を紹介します。



パ・タ・カ・ラの発音をすることで口の周りや舌の筋肉のトレーニングになります。「パ」は複数の表情筋を、「タ」・「ラ」は舌筋を鍛え食べ物の送りこみを、「カ」はノドの奥を閉じる訓練になります。この体操は唾液を出しやすくしたり、美容効果もあるといわれます。それを10回ずつ、5回くり返します。

いつまでも楽しく食事をするために、日ごろから予防するように心がけたいですね。

漬物で免疫力アップ！ ～日本が誇る先人たちの知恵～

いま、世界で漬物が注目されています。新型コロナウイルスの不安がつづく中、漬物を食べると免疫力が上がるという研究が発表されました。

漬物は食卓の主役にはならないが、ないとやっぱり物足りない。古くから日本人の身近にあり、人々の食と健康を支えてきました。じつは、陰の実力者なのです。



梅干し、たくあん、ぬか漬け、白菜漬けなど、日本は漬物大国、その数は600種類を超えます。四季折々の恵みの野菜を塩・醤油・味噌・麴・酒粕・酢などで、風味豊かな保存食に仕上げました。全国の主な漬物は以下の通りです。

- ニシン漬け（北海道）
- いぶりがっこ（秋田）
- 野沢菜漬け（長野）
- 奈良漬け（奈良）
- すぐき漬け（京都）
- パパイヤ漬け（鹿児島）

*籠り生活のなかで楽しみを持てる、食の仕方や食事内容を再考しましょう。よいお年を！