

# 実りの秋を迎えましょう!



こんにちは。すこやか歯科クリニックの山田です。  
だんだんと冷たい風を感じるようになりました。実りの秋ですね。  
食欲の秋などと言われるように秋は食べ物おいしい季節ですが、お口の状態がよくなくては  
せっかくのおいしい食べ物も楽しむことができません。  
秋の味覚を味わうためにも、お口のコンディションを整えましょう。

## 芸術の秋で口腔リハビリ!

摂食嚥下機能に役立つ口腔リハビリとしては「パタカラ」体操や早口言葉がよく知られています。  
早口言葉とは、「となりの客はよく柿食う客だ」といったものです。秋は食欲はもちろん、芸術の  
季節でもあります。芸術の秋にかけて、日本の古典の一説を早口言葉風によって  
みるのもよいかもかもしれません。

### 万葉集 の一説

よき人の よしとよく見て よしと言ひし  
吉野よく見よ よき人よく見つ

これは万葉集の一説で『立派な人がよい所としてよく見て「よし（の）」と言った、  
この吉野をよく見るがいい。立派な人もよく見たことだ』という意味だそうです。



## スポーツの秋で口腔リハビリ!

食欲の秋、芸術の秋とくれば、次はスポーツの秋です。口腔リハビリもスポーツのように行えば、  
楽しくできます。上体やお口を動かす健口体操でスポーツの秋を感じましょう。  
まずは大きく深呼吸を行います。次に両肩をぐーっと上に上げてから、力を抜いてストンと下ろします。  
さらに首をゆっくりと大きく右回転、左回転させましょう。上体の緊張をほぐすことで、深いしっかりと  
とした呼吸ができるようになります。実は安定した呼吸は安全な嚥下に大きくかかわってくるのです。  
次にお口のなかの体操です。唇としっかりと閉じた状態で唇の裏側を舌先でなぞるように大きく回しま  
しょう。右回転、左回転と数回くり返します。さらに、舌先で左右のほほ  
の内側を、外側に向かって押しつけるようにストレッチします。最後にも  
う1度深呼吸をして終了です。スポーツ感覚で楽しみながら呼吸のトレー  
ニングと口唇閉鎖のトレーニング、さらには舌やほほの筋肉のトレー  
ニングを行うことができます。芸術の秋、スポーツの秋を感じながら口腔リハ  
ビリを行うことで、口腔機能を維持・向上させることができ、ひいては食  
欲の秋を満喫できるようになるはずです。

