



# なつめ薬局便り

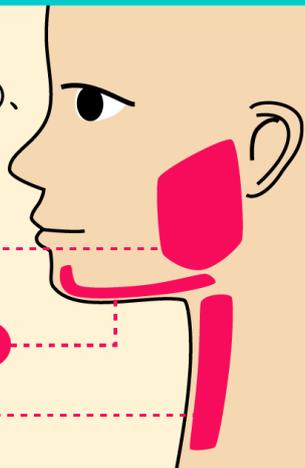


すっかり涼しくなり、食欲の秋ですね。  
皆さんご飯はしっかり食べていますか？  
年齢とともに噛む力や飲み込む力は落ちてきます。  
今回は、食べるための筋力トレーニングをご紹介します。



## 食べるために必要な筋肉

咬筋(こうきん)はかむ時、  
舌骨上筋群(ぜつこつじょうきんぐん)、  
舌骨下筋群(ぜつこつかきんぐん)は  
飲み込む時に関わる筋肉です。



咬筋

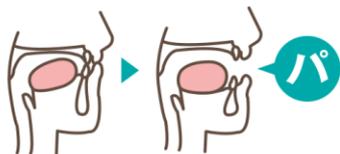
舌骨上筋群

舌骨下筋群

食べるときには口や喉の筋肉を使っています。  
しっかりご飯を食べるためには、**噛むための筋肉**と**飲み込むための筋肉**どちらも鍛えること重要になってきます。

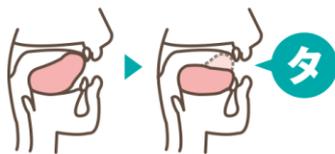
画像) キューピーホームページより

### 唇を閉じる運動



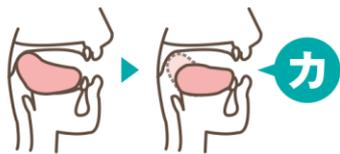
食べこぼしなどを軽減する唇をしっかり閉じる力がつきます。

### 舌で上顎をぐっと押す運動



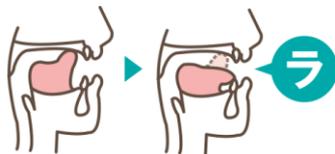
舌の先で食べ物を押しつぶす筋力が鍛えられます。

### 喉の奥に力を入れる運動



まとめた食べ物をスムーズに食道へ運ぶ訓練ができます。

### 舌を反らせる運動



食べ物をまとめ、飲み込むに必要な舌の筋力を鍛えます。

待ち時間の間にやってみましょう( ^ ▽ ^ )

## パタカラ体操【口の体操】

「パタカラ体操」は発声しながら口を動かす、「口の体操」のことです。  
「パ」「タ」「カ」「ラ」を、それぞれ**5文字3回**ずつ発音してみましょう。

**「パパパパパ、タタタタタ、カカカカカ、ラララララ」**

を3回繰り返し発声すればOKです。

※患者様の健康管理のために、薬剤師が体重等お伺いする場合がございます。聞かれないこと等ございます方は、あらかじめお申し出ください。

## 口腔ケア用ジェル「ヒノーラ」 口腔湿潤ジェル 「ヒノーラ・うるおいジェル」

おいしくご飯を食べるには  
お口の中を清潔に  
保つことも重要ですよ！！



歯肉炎の予防、歯周炎（歯槽膿漏）の予防、むし歯の発生および進行の予防、口臭の防止、口中を爽快にする、口中を浄化するという効果があります。