



【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。

人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科 章

前々回は口腔(こうくう)機能を保つことが重要であり、口腔機能の評価法には七つの...

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

⑱ 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しました。また、前回はその中の一つの「舌口唇運動機能」を取り上げ、「パ」「タ」「カ」の単音節をそれぞれ5秒間、素早く、繰り返す発音し、1秒当たり...

は、誤嚥性肺炎の原因の一つといわれる声帯委縮の予防と嚥下運動の衰えを防ぐための「のどピコ体操」を提唱されています(60歳から始める「のどピコ体操」PHIP研究所出版)。「のどピコ体操」で真声の併用を勧められています。喉仏に指をあてて裏声を出してみてください。のみ込むときと同じように喉仏が上に動き、口蓋垂(こうがいすい)のどちらにも緊張して後ろに反り返るのです。顎の

「パ」「タ」「カ」が一回、パパパ...、というふうな動き、口蓋垂(こうがいすい)のどちらにも緊張して後ろに反り返るのです。顎の

下とみぞ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、腹筋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。

◆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。

保健・福祉

ワクチン接種

天気を見計えをしました。底に思い入れシャツが一枚。今年は、今年にしまい直し。桐生地区で

群馬県の

Table with 5 columns: 疾病名, 3週間前報告数, 2週間前報告数, 1週間前報告数, 今週の報告数. Rows include インフルエンザ, RSウイルス感染症, 咽頭結膜熱, A群溶連菌咽頭炎.

県などコン

群馬県と眞喜町の財団は小学生世代を対象として1年度「長寿対話」を募集。加作品を募集し、締め切りは9月10日。同コンクールや近所のお年流、経験や体験したことを作品を募集。度は新型コロナ感染症拡大する方々や考えた