

# 真技を求めて

新型コロナウイルスの緊急事態宣言は解除されたものの、千葉県南部は連日新型コロナ感染者が急増し、不安が広がっている。

## 新型コロナ感染者数の推移

	2月1日	2月15日	3月1日	3月15日	4月1日
茂原市	132	142	155	166	179
いすみ市	40	44	45	45	56
大多喜町	6	8	8	8	8
御宿町	8	8	8	8	11
勝浦市	27	27	27	29	35
鴨川市	49	54	54	54	59

4月2日いすみ市(大原)では、スナック「ひろこ」のお客5名が集団感染、更に感染者が増えそうな気配。

3日、このようななか美心会は、ようやく山岸先生をお迎えして本格的に練習を再開した。



## 山岸先生の指導を受ける初級者

一日も早い新型コロナの終息を待ち望む会員各位。  
練習中マスクは、はずさず適度なソーシャルディスタンスを保ちながら熱心に指導を受けていた。



海底針の左足は虚歩、重心は右足に

長引く自粛生活、運動不足や筋力低下を感じる人も少なくない。実は、筋力が低下するのは口の中も同じ。

マスクで口元を見せず、人との会話が減り、外出も控える日々が続くことで、舌や口の周りの筋力まで衰えやすくなっているのだ。

## くち口のフレイルに注意

まず、自分の「舌と口」が衰えていないか、次のチェックリストで確かめて欲しい。

### あなたの「舌と口」弱っていませんか？

- 口が開きにくい、開こうとすると痛みがある。\*
- 硬いモノが食べにくい。\*
- 歯並びが悪くなってきた。
- 口臭が気になる。
- いびきをかく。
- 食事に時間がかかるようになった。
- ものを食べるとむせることが増えた。
- 食べこぼしをすることが増えた。
- 舌や頬の内側をよく噛んでしまう。
- 口の中が乾くようになった。

上のチェックで、3つ以上当てはまると、舌を含む口の中の筋力が衰える「オーラルフレイル」の危険性が高まっている。特に\*に当てはまる人は顎関節症の可能性もある。

最も大きな問題は「舌の位置が下がること」だ。小島歯科医院副院長の小島理恵さんによれば、本来安静にしている時は「舌全体が上あごにくっついている」のが正常な状態。しかし加齢や運動不足で筋力が低下すると、舌の位置が下がる「低位舌」になる。

「会話や食事をしておらず、口を閉じているとき、力を入れなくても舌全体が上あごにぴったり付いているのが正しい状態です。無意識でもこの状態になっていなければ舌が下がっています」舌の筋力が衰えることで、食事のたびにむせるようになり、誤嚥性肺炎のリスクが上がる。「舌圧が下がると死期が近づく」ともいわれるほど健康寿命とも密接に関係している。