

お問い合わせ先

聖ヶ塔病院

通所リハビリテーションセンター：096-278-3043

担当：堺・竹下まで

通

SHOW

times

2019
Vol.03



段々と日照時間が長くなり、穏やかな陽気のもと様々な場所です桜が満開となつています。開催日となった3月31日は絶好の花見日和となりましたが、多くの方に参加していただきました。リハビリが終わった後に花見に行くと言う参加者の方もいらつしました。平成も終わりに近づいて参りましたが、聖ヶ塔病院通所リハビリとしての取り組みは変わりなく行つ



ていきます！今回は普段日常に行っている「噛む」という動作についてお話しさせていただきます！

歯を噛むと力が入る！？

歯の近くに三叉神経という運動や感覚に関係する神経があり、歯を噛むことで、神経が刺激されます。すると、脳に情報が伝わり、筋肉に力を入れます！と末梢の方へ指示します。そのため、噛むとより力が入りやすくなるのです！

バランスにも！？

噛むことで、頭から首にかけての筋肉も収縮が入り、頭部の安定性が上がります。また、筋肉の瞬間的な反応も良くなり、とっさの動きにも対応しやすくなるのです！！

01 噛むことの重要さを知ろう！

今回、ある実験を2つ行いました。1つめは握力を計測するときに歯を噛んで行うことと、噛まずに行うことで数値に差は出るのかという検証をしました。

個人差はありますが、噛む方が数値が高く表示される方が多くいました。10kg以上変化があった方もいました(^o^)



02 違いにみなさん驚き！

もう一つは、目を閉じてその場で足踏みをして、噛む方と噛まない方で変化をみました。下の写真のように噛んだ方がスタート位置の赤丸から近い場所で止まることができています！！



噛んで足踏み

噛まずに足踏み

お話の内容が少し難しくても、実際に自分で体で体感することと、意識せず行っている「噛む」行為が重要なものだと分かって頂けたかと思えます！これからも、みなさんも歯を大事にしましょうね♪

平成30年度が終わり、介護保険制度が厳しくなる中、当事業所としても、地域の方をしっかりと支えていく気持ちでリハビリを継続していきます。また、時代に合わせた新しいサービスの提供も検討し、実行していく所存でありますので、今後ともどうぞよろしくお願ひ致します。

