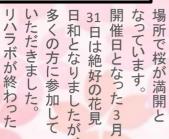
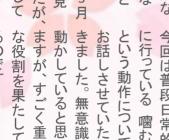
お問い合わせ先 聖ヶ塔病院 通所リハビリテーションセンター: 096-278-3043 担当:堺・竹下まで

みは変わりなく行う ビリとしての取り組 聖ヶ塔病院通所リン いて参りましたが、 後に花見に行くと言 リハラボが終わった いただきました。 らつしゃいました。 う参加者の方もい -成も終わりに近



今回

派時間が





SHOW

times

2019 Vol.03





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

ろ!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。

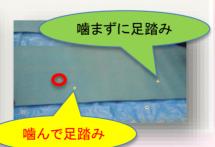
個人差はありますが、噛む 方が数値が高く表示される 方が多くいました。10kg以上 変化があった方もいました $(^{0})$



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!!







険制度が厳しくなる中、平成30年度が終わり、公 ラボを継続していきます。 かり支えていく気持ちでリハ 業所としても、 行していく所存でありますの 時代に合わせた新 地域の方をしつ

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