



「認知症予防と噛み締め」

私はほぼ毎日高齢の方々と接していて、さまざまな気づきをもらっています。

「リハビリデイサービス」の役割は「重症化させない」だと考え身体全体をトータルにケア出来るよう日々取り組んでおります。むしろ結は小規模なので手厚く出来ると思っております。

各単位の始めにレクや体操など行っていますと、皆さんの「顎の硬さ」に気が付きました。

今の形になって一年余り、ようやく効果が見えてきました。継続して行っている方々は変化しています。柔らかく動き始めています。まだ始めたばかりの方は、顎の動きの硬い方が多いです。

そってほしい肩こりや首のこりなどを主訴として持っています。

皆様がいつも言われる今後の希望には「ボケたくない」「ずっと歩きたい」が多いです。

この二点には大きな意味があると思います。いずれにしても日々の継続であり、**出来ることは自分です。**

出来るための工夫やアイデア。先ほどの2点はこの気持ちで何とかできるように思うのです。

興味の対象はなんでもいいんですよね。興味を持つことが何より大切で、例えば「健康であること」や、「美味しく料理をいただくには」「綺麗な野菜を育てるには」「家族との時間」「趣味を継続させていくには」など書きだすときりがありません。このように認知症予防になることは**ご自分の身の周りに沢山あり気持ち次第で出来ることをやってみることが第1歩**なのだと思います。

少し逸れましたが、顎が柔軟であり噛み合わせがある程度良好であれば噛み締めは軽減できると思っています。噛み締めがきついと咬筋と頸部前面の筋緊張が高くなり、前かがみになりやすいです。

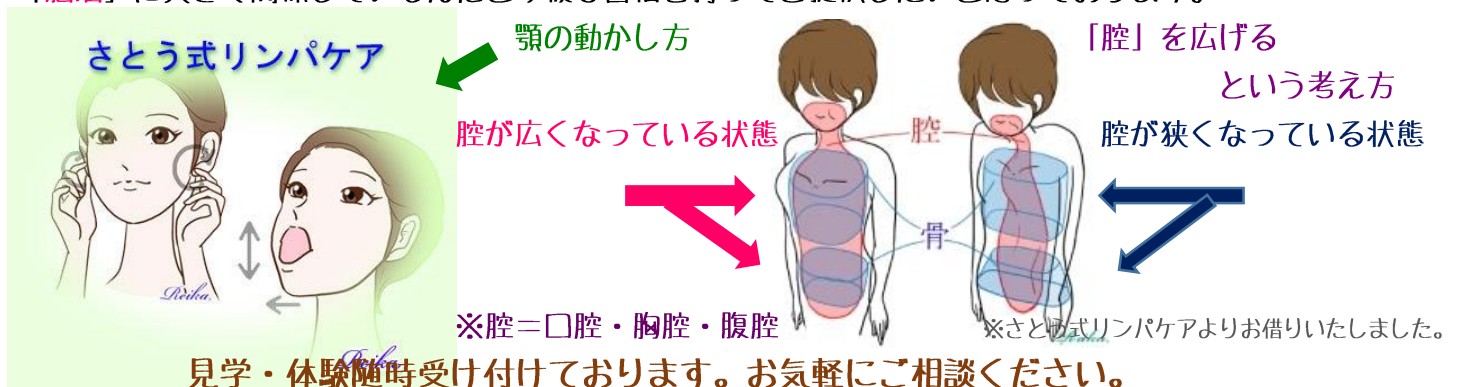
姿勢よくいることは見た目以外にも身体全体の循環にも効果があり、肩から細くなっている首への負担が軽減することにより頭部への循環も満たされます。

血管でも筋肉でも硬く狭窄させてしまうとリンパ液の流れが悪くなります。

まずは寝ててもできる顎を動かしやすいするために運動を始めてみませんか？

私は「さとう式リンパケア」の理論が大好きです。どなたにでもいつでも始められて、効果が高いと思っています。そして優しい刺激なので「リスクが少ない」です。優しく触れることが「精神安定」にも繋がります。理論を学ぶとより分かりやすいですが、私がレクや体操で毎日行っていることは

「脳活」に大きく関係しているんだと今後も自信を持ってご提供したいと思っております。



見学・体験随時受け付けております。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ : 0745-43-9096 担当 片山

リハビリデイ結 ホームページ rihadei-you.com

「リハビリデイ結」でも検索してみてください。