

# おうち時間でもフレイル予防



## 「唾液腺マッサージ」

加齢により唾液の分泌能力が低下したり、服用薬の影響で、口が乾きやすくなります。唾液の分泌量が低下することで誤嚥性肺炎も起こりやすくなります。唾液腺マッサージをして唾液の分泌を促しましょう。

### 1. 唾液の主な働き

唾液は私たちの体を守るため、様々な働きを担っています。

- ・食べ物の消化を助ける
- ・口の中の汚れを洗い流す
- ・口の中の粘膜を保護する
- ・食べ物を噛んでまとめることで、飲み込みやすくし、むせや誤嚥性肺炎を予防する

### 2. 唾液腺マッサージ

口の中には耳下腺、顎下腺、舌下腺という唾液の出やすいポイントがあります。3つの唾液腺をマッサージして唾液の分泌を促します。強い力で行う必要はありませんので、痛みが出ないようにやさしく行って下さい。

#### ①耳下腺のマッサージ

耳下腺は耳たぶのやや前の方、上の奥歯あたりのほほにあります。

人差し指から小指までの4本の指をほほにあて、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって10回、やさしく回します。

#### ②顎下腺のマッサージ

顎下腺は下あごの骨の内側の左右の柔らかい部分にあります。

親指をあごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所くらいを、順番に5回ずつ、やさしく押します。

#### ③舌下腺のマッサージ

舌下腺はあごの先のとがった部分の内側にあります。

両手の親指をそろえ、あごのくぼみに添え、真下から手を突き上げるように10回、グーッとゆっくり押します。

## 「唾液腺マッサージ」

### ①耳下腺



耳たぶのやや前の方、上の奥歯あたりのほほにあります。

### ②顎下腺



下あごの骨の内側の左右の柔らかい部分にあります。

### ③舌下腺



あごの先のとがった部分の内側にあります。

### 3. 唾液腺マッサージはいつ行えばいいの？

唾液腺マッサージは、毎食前に行うのがおすすめです。唾液の分泌が促進され食べ物が飲み込みやすくなり、食べこぼしやむせを減らすことができると言われています。唾液腺マッサージと併せて、首まわりのストレッチを行うとより効果的です。

介護予防(フレイル予防)は自宅でもできます。日々の生活に取り入れましょう。

市川市 地域支えあい課 介護予防いきいき健康教室

講師 阿部 浩美

(介護予防運動指導員)

