

# 講座風景12月

とよたシニアアカデミー 共通講座 ⑧

健康寿命公開講座

「いつまでも『食べる』ということを楽しむために」

日時：令和 6年 12月10日(火)10:00~11:40

場所：豊田市民文化会館 小ホール

講師：朝日大学歯学部 歯学博士 谷口裕重氏

今回の共通講座は、朝日大学歯学部教授 歯学博士の谷口先生による健康寿命講座です。一般の聴講生を交えて「いつまでも『食べる』ということを楽しむために」をテーマに、生きていく上で噛む力が大きく影響することを学びました。内視鏡を使い嚥下の様子を先生自ら身体を張って実演しました。スクリーンに先生の声帯が映し出されると、観客席からは、わーっと歓声（悲鳴?!）が上がりました。誤嚥の恐ろしさを目で確認することができ、受講者は驚きを隠せない様子。咀嚼は姿勢や脳の活動にまで影響を及ぼすことを知り、教えていただいた舌や頬の筋肉を鍛えるトレーニングを熱心実践していました。

また食べ物や飲み物にとろみをつけると誤飲が防げることの実例も紹介していただきました。

お口周りの筋肉も身体同様に鍛えて、いつまでもおいしく『食べる』ということを楽しみたいですね。

▼谷口裕重先生



みんなで唾液腺のトレーニング！



先生監修の「とろみコーヒー」のサンプルをいただきました。



質問コーナー



「最近、むせやすくないですか？」

加齢とともに誰でも飲み込みの力が落ちてきます。そのため、食べ物や飲み物が飲み込みづらくなる場合があります。

年齢に関係なく、若い方でもむせる事が多くなってきました。



谷口裕重先生 監修

歯科医師・日本摂食嚥下リハビリテーション学会 認定士

- ・体の機能が低下しつつある現状を少しでも遅らせるために、今回学んだ事を実践していきたいと思いました。専門的な内容・病院での詳しい事例など、この先の自分の身に起こるかもしれない現状に身がひきしまる思いで拝聴しました。
- ・元々歯医者さんは嫌いな所でしたが、今回のお話を聞いて印象が変わりました。噛む力、筋肉である舌の衰えを感じていたため、マッサージや訓練を始めようと思います。
- ・カメラで喉の声帯を見せながら説明していただき驚きましたが、自分の目で見ることでしっかり話の内容が頭に残りました。胃ろう処置をされている患者さんがとろみコーヒーで改善して退院された話も良かったです。「体を鍛えるタイミングで口を鍛える」を実践していきたいです。
- ・舌・頬・唇の力が食べる機能に関係する、よく噛むと姿勢がよくなる、とのこと。今まで意識しなかった「オーラルフレイル」。咀嚼をしっかり行い口の機能を衰えさせないよう心がけたいと思います。先生の内視鏡の実践と、美声・話し方で引き込まれました。
- ・食べることの意味を深く考えたことはなく、生きるためとか美味しいものを食べたいとかぼんやり思っていました。口腔機能の低下で死にもつながると知り、口の力は全身の力ということで口の力を鍛えていきたいです。食べることは楽しみのひとつなので。
- ・口の中や舌、喉を鍛えなくちゃ！あれ以来ウォーキング中に舌を回しています。

受講生の  
ふりかえり