

# リハビリ通信

今回のテーマは『歯と健康』についてです。

近年、「歯の健康」が脳機能や筋力やバランスに影響する事がわかってきました。歯と脳や筋力なんて、全く関連がなさそうなのに不思議ですね！

大人は32本の歯で食べ物を咀嚼(そしゃく:噛み砕くこと)し、食べ物を摂取します。この食べ物を噛み砕く時に使われる筋肉は、頭や首のコントロールにも関与しています。人間は2本の足で体を支え、立つことそして歩くことができます。重い頭を首や脊柱で支えるには、筋肉の働きが重要です。歯の欠損や咬み合わせの不良＝「歯の不健康」により、咬む力が弱くなると、これらの筋の働きが悪くなり、力を入れる事やバランスを保つ事に影響する事になるのです。また、よく噛むことは集中力や記憶に良い効果をもたらすといわれています。咬む力が弱くなった高齢者とあらゆる食品を咬む事が出来る高齢者を比較した研究では、あらゆる食品を咬める高齢者の方がバランスや下肢の筋力がよい事がわかっています。健康で元気な生活のためにも、歯の健康を保ちましょう！

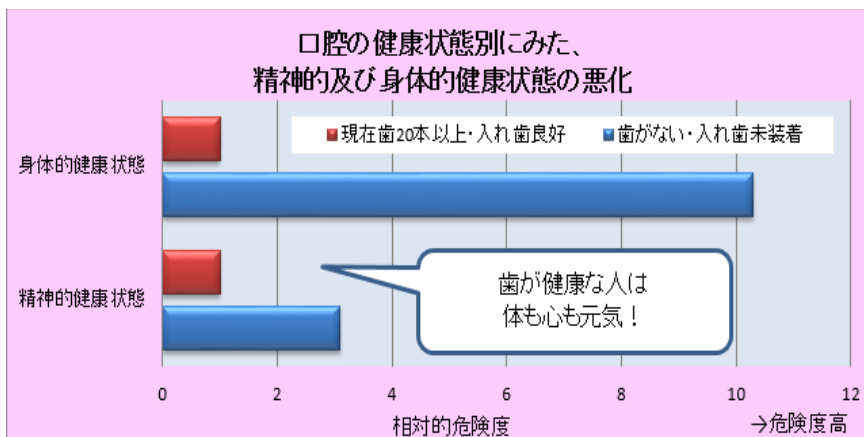


図1 全身の健康状態への影響

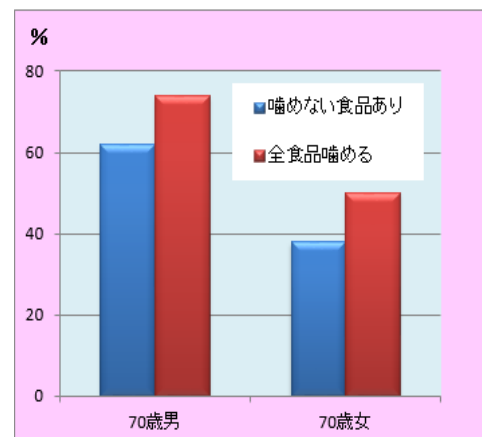
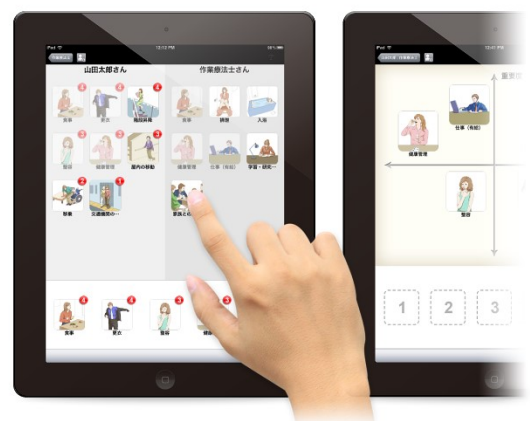


図2 開眼片足立ち40秒以上者の割合

## リハビリは患者さんが主人公！

リハビリは「リハビリの先生にしてもらうもの」と思っておられませんか？今やリハビリは患者さんが主になって行うもの。しかし、病気やけがで入院直後は、毎日が精一杯、ご家族や患者さんご本人も退院後の生活を考える余裕はありません。そこで、当院の回復期リハビリ病棟では作業療法士がADOC(エードック)というアプリを用いて患者さんの「やりたい」活動を聞きとり、リハビリ計画に反映しています。緊急性や重要度の観点から目標を定め、患者さんと一緒に帰った日から困らない退院を目指します！



出典元: 株式会社レキサス