

東京科学大学院 医歯学総合研究科 戸原 玄先生が 摂食嚥下機能を維持する運動法を紹介 Web メディア「パワーアップ！食と健康」を 5/28（水）配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐 以下、当社）が運営する、医師が執筆する Web メディア「パワーアップ！食と健康（第 54 回）」を、5 月 28 日（水）に掲載いたします。

当社は、フレイル・サルコペニアを予防し、健康寿命を延伸するための食生活について医師が解説する「パワーアップ！食と健康」を運営しております。

第 54 回は東京科学大学院（旧東京医科歯科大学）の戸原玄先生に執筆いただきました。戸原先生は、同大学歯学部歯学科を卒業後、国内外で研究生として経験を積み、現在は在宅における臨床活動の他、仕組みやフィールドを含めた環境整備、エビデンス創出、機器開発、国内外の後進育成など数多くの活動に取り組まれています。

第 54 回 摂食嚥下機能を低下させないために



東京科学大学院 医歯学総合研究科
教授 戸原 玄 先生

気管に唾液や食べ物が入ってしまう摂食嚥下障害の予防法を紹介いただきました。食べる機能の低下によって起こり、原因は疾患に加えて薬の副作用や加齢など様々であると説明されています。

予防には、飲み込みに関連する口周辺の筋肉を鍛えるだけでなく、座る姿勢を正しく保ち食事することや深い呼吸を保つことが重要であると述べられています。これらに役立つストレッチ法として太もも裏の筋肉や胸郭の柔軟性を保つ運動など、写真を用いて紹介いただきました。



■「パワーアップ！食と健康」の概要

更新日：毎月 2 回（第 2・第 4 水曜日）

次回は 2025 年 6 月 11 日（水）13 時

<https://powerup.mealtime.jp>



【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー 経営企画室 管理栄養士 北川明日香

TEL：03-6741-5880 FAX：03-5249-0606 E-mail：info@mealtime.jp

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealtime.jp>