

はち まる にい まる 8020



第43号

発行：静岡県8020推進住民会議
事務局 静岡県歯科医師会
〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10
TEL (054) 283-2591
編集：8020運動推進本部

推進員だより

『どうする健康寿命』

「家康から学ぶ健康寿命」

静岡県8020推進住民会議委員
静岡県歯科衛生士会副会長

佐塚真理子



NHKの大河ドラマ「どうする家康」が今年から放映されています。NHKの回し者ではありませんが、この何年かは大河ドラマを見ていない私としても静岡県人としては気になり、日曜日の放映時にはテレビの前に座ってしまおう。

三河（愛知県）で生まれた徳川家康は静岡県と関わりがあることは言うまでもないがここで注目したいのは、家康は75歳（数え）で生涯を終えたということ。当時の平均寿命は35歳、40歳と言われているので、ほぼ2倍生きました。現在、

男性の平均寿命は81.4歳（令和3年度簡易生命表から）、健康寿命は72.68歳（令和元年）なので、現在の健康寿命より長く生きたこととなります。因みに、家康の死因は食中毒という説があるようです。そこで、家康の長生きの秘密を学ぼうと思います。

徳川家康は「健康オタク」だった？

1. 食事は麦飯、豆味噌の粗食が基本

麦飯にはビタミンB群が多く含まれ、ビタミンB1は神経機能を円滑にし、B2は代謝回転を促進して疲労回復に役立ちます。また、麦飯は多く噛む必要があり咀嚼が脳や胃腸を活性化させるので活力の源にもなり、天下統一も納得します。

2. 絶えず体を鍛錬

馬術、剣術などの武芸や鷹狩りで体を鍛えていたと同時にストレス解消にも役立つのではないのでしょうか。

3. 「本草学」に基づく薬の調査をして服用

医術の書物や漢方の書物などから薬草学を学び、自ら薬草・薬木を栽培し、薬草を調査して服用していた。現在のサプリメントより効果がありそうです。

戦国時代は健康でなければ戦えず、単に長生きだけでなく健康寿命を意識して

いたかもしれません。しかも現代の医療から考えても理にかなった健康法だと感服せずにはいられません。「健康日本21」ならぬ「健康徳川17」をすでに実践したとは驚きです。

最後に、歯科衛生士として家康の口の中に興味があり調べてみたところ、入れ歯を入れていたようです。晩年は総入れ歯で食事していたことは、やはり噛むことが重要な証であり、現在の「8020運動」「オーラルフレイル予防」に繋がると考えるのは私の勝手な解釈でしょうか・・・

予告

「8020推進・静岡県大会2023」

日時：令和5年12月3日（日）
14:00～（予定）
会場：清水テルサ「テルサホール」
（静岡市清水区島崎町223）

〈大会概要〉

- ・表彰
8020県民表彰（県知事賞）
8020推進財団理事長賞
図画・ポスターコンクール最優秀賞
- ・保健活動発表
- ・講演

8020 推進・静岡県大会 特別講演

美しくオーラルフレイル予防
女性アナウンサーの笑顔の秘密

フリーアナウンサー 小沼みのり



SBS静岡放送に16年間勤務し、昨年フリーアナウンサーとして活動しています。現在はイベントや式典の司会進行、高等学校や大学で講師など務めさせていただいております。

今日はアナウンサー目線で「オーラルフレイル予防」についてのお口のケアやお口の体操・早口言葉について美容と健康を交えてお話しさせていただきます。美味しい食事や楽しい会話そして素敵な笑顔はすべて口が関わっています。

今日、8020県民表彰を受賞された皆さんのお顔を拝見しまして、やっぱり歯が元気であることは若々しく、そして生き生きとした表情は本当に健康長寿に繋がっているんだと間近で拝見して感じました。やはり、オーラルフレイル予防がみなさんの若さに繋がっていることを確信いたしました。

常に持ち歩く
ポーチの中身は…

私は約20年間アナウンサーをやっているという事で、今日もそうなのですが、皆さんの前に出るときに必ず口周りは注目されるので歯磨きはもちろん口周りのケ

アにはものすごく気を遣っています。現在、差し歯もむし歯ありませんし、全部自分の歯で美味しく食事をしています。そんな中でよく聞かれるのが、ふだん持ち歩いている大きなポーチの中に何が入っているのと聞かれます。今日はその中身をご紹介します。まず、主に口腔ケアグッズが入っていますが、歯ブラシと歯磨き粉・フロス（糸ようじ）・洗口液が入っています。それ以外に放送前などに口が滑らかに動くように唾液がたくさん出るようにガムを持ち歩いています。また、ガムが噛めないようなときのためにアメも持ち歩いています。そして人に会う前に必ず鏡でお口回りを確認します。もう一つ大事なことは「今日はちゃんと笑顔が綺麗に作れているか？」をチェックするため

に鏡は必須アイテムです。そして歯科医師の先生に驚かされたのがフェイスライン

をアップする美顔ローラーです。これを使うと唾液腺が刺激されるのか唾液がよく出て口が潤って話しやすくなるんです。

アナウンサーは
ほうれい線が薄いのはなぜ？

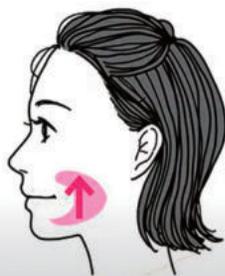
アナウンサーにとって顔は職業のパーツで口回りを常に楽しく毎日動かしているから、毎日口の筋トレをしているのと同じ効果があ

るからだと思えます。みなさんは足腰を鍛えたり、体の健康を保つためにジムに行ったり、ウォーキングをしたりしますが、顔の筋トレはしていないと思います。わたしは首から下のダイエットとかウォーキングはしないけど顔の筋トレだけは常に行っています。つまり顔周りの筋トレをすると小顔にもなるし、活舌もよくなる。そして食べるときに飲み込みをよくする等いろいろ

舌の筋トレをしましょう

上あご押し

- ① 舌全体で上あごを10秒押す
- ② ラクにして10秒休む
- ③ これを5回くらい



ういうい体操+ほっぺ膨らみ（咀嚼機能アップ）

「う」 口を思い切り前に突き出す
「い」 口を思い切り横に広げる
+
ほっぺを膨らませる運動

な効果があると思います。女性の皆さん、エステや美顔ローラーは自分の外側からのお手入れですが自分の内側から筋力アップすることが大切です。フェイスラインの緩みが気になったら舌と口まわりの筋力アップに努めていただきたいと思います。

舌は口の中のどの位置にありますか？

舌が上あごについている人はOKです。下あごのアーチに舌が入っている人は「落ち舌」といって口が開きやすい・発音活舌が悪い・ムセやすい・イビキをかきやすい・食べるときにクチャクチャと音が出やすいと言われていきます。舌の位置が悪いだけで健康に影響するんです。「落ち舌」は筋トレで治ります。私が大学生の時にアナウンサースクールに通っていた時に先生に教えてもらった方法

早口言葉をやる前に準備体操

姿勢 背筋を伸ばし肩を開く、空気を体にいっぱい取り込む

呼吸 鼻から空気をたっぷり吸って 口から吐く(腹式呼吸)

首の運動 左右・上下・回す(飲み込むときの顎～喉の筋肉)

肩の運動 上下(息を吸いながら上げストンと下ろす)・回す

簡単で効果があると思います。ゆっくりから始めてだんだん早くしていきましょう。ポイントは「い」の時に口角をあげて笑顔を意識

ういうい体操

で「上あご押し」です。口まわりの筋トレは先ず舌からです。マスクをしていても、いつでもできるので実践してみてください。

北原白秋「五十音」 通称：あめんぼの歌

あめんぼ あかいな あいうえお (水馬 赤いな あいうえお)	とてとて たったと とびたつた (とてとて たつたと とび立つた)	やきぐり ゆでぐり やいゆえよ (焼栗 ゆで栗 やいゆえよ)
うきもに こえびも およいでる (浮藻に 小艇も 泳いでる)	なめくじ のろのろ なにぬねの (蛞蝓の のろのろ なにぬねの)	やまだに ひのつく よいのいえ (山田に 灯のつく よいの家)
かきのき くりのき かきくけこ (柿の木 葉の木 かきくけこ)	なんどに めめつて なにねばる (納戸に めめつて なにねばる)	らいちょうは さむから らりるれろ (雷鳥は さむから らりるれろ)
きつつき こつこつ かけやき (鷲木鳥 こつこつ 枯れ柳)	はとぼっぽ ほろほろ はひふへほ (鳩ポッポ ほろほろ はひふへほ)	れんげが さいたら りりのとり (蓮花が 咲いたら 瑞穂の鳥)
ささげに すをかけ さしすせそ (大角豆に 蓍をかけ さしすせそ)	ひなたの おへやにや ふえをふく (日向の お部屋にや 笛を吹く)	わいわい わつしよい わいうえを (わいわい わつしよい わいうえを)
そのう あせで さしました (その魚 流瀬で 刺しました)	まいまい ねじまき まみむめも (蝸牛 ネジ巻 まみむめも)	うえきや いどがえ おまつりだ (榎木屋 井戸敷へ お祭りだ)
たちましょ らっぱで たちつと (立ちましょ 喇叭で たちつと)	うめのみ おちても みもしまい (梅の実 落ちても 見もしまい)	

私たちがアナウンサーもニュースを読む前に早口言葉を毎日繰り返して筋トレをしています。アスリートの

毎日10分 楽しく早口言葉

識してやることです。毎日5分続けることで滑舌がよくなり小顔効果が期待できます。ほっぺを膨らませる運動も10回ぐらいやってみてください。

筋トレと同じで滑舌練習をすることで話しやすくなるんです。効果としては小顔やフェイスアップ効果の美顔はもちろん口輪筋(唇のまわりを取り囲む筋肉)や舌骨上筋群(飲み込みに重要な筋肉)が鍛えられてムセや嚥下障害の予防に繋がります。私たちがアナウンサーのように口周りを毎日動かし、表情豊かに過ごすことが健康長寿や美容に繋がると思います。

話すという事は口周りだけでなく姿勢や呼吸(腹式呼吸)など上半身を使います。普段の生活でもそのあたりを意識して会話してみてください。

アナウンサーの滑舌練習にはいろいろなものがあります。よく使われているのは江戸時代から歌舞伎の世界で使われている外郎売りですが、ちょっと難しいので今日は北原白秋の「あめんぼの歌」で練習してみましょう。

YouTube 県歯チャンネル

この早口言葉も先程の「ういうい体操」と一緒に毎日やっていただけるとよいと思います。

最後に口周りとレーニングは話すことが楽しくなる、豊かな表情で印象がよくなる、声がかみ出せるようになる、フェイスラインアップや小顔効果、嚥下障害の予防が期待できて健康長寿に繋がります。

みなさんも自分の歯・口を好きになる、腹式呼吸で日ごろから大きな声を出す、滑舌練習で口の動きをよくする、そして出かける前に笑顔チェックをして美しくオーラルフレイル予防をしていきましょう。

「8020推進・静岡県大会 in 静岡」ハイブリッド開催

(令和4年11月20日開催)



講演講師／小沼みのり 氏
(フリーアナウンサー)



活動発表／小畑充彦 氏
(静岡市口腔保健支援センター所長)



活動発表／渡邊良子 氏
(静岡市食生活改善推進協議会会長)

8020県民表彰 (10名)

(敬称略)

【県知事賞】高橋悦男 (袋井市)

寺田雄三 (函南町)、露木房枝 (御殿場市)、鈴木さち子 (沼津市)
加藤荘三郎 (富士市)、山梨多美枝 (静岡市)、鷗谷勝彦 (焼津市)
大畑 豊 (藤枝市)、杉浦勝代 (島田市)、池上教子 (浜松市)

8020推進財団理事長賞 (10名)

木村松太郎 (下田市)、杉山和義 (伊豆市)、遠藤尚子 (三島市)
山下キミ子 (裾野市)、鈴木美和子 (富士市)、藤村正幸 (焼津市)
青島富枝 (藤枝市)、中村勝治 (牧之原市)、小河恭江 (袋井市)
小栗悦子 (浜松市)



歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール「最優秀賞」(5名)

幼稚園・保育園の部：井田 信 悠 (せとやこども園 年長)
小学校低学年の部：佐藤 仁 奈 (御殿場市立御殿場南小学校 1年)
小学校高学年の部：宮国くるみ (湖西市立鷺津小学校 4年)
中学校の部：越前 結 月 (湖西市立新居中学校 3年)
特別支援学校の部：佐藤 和 (掛川市立原谷小学校 5年)

