

一般に、軟部組織は年齢が高くなるほど硬くなっていくことが分かっています。その理由はたくさんあるようですが、最も大きな理由はこれらの組織自体が変化することです。「筋肉」「靭帯」「腱」などの軟部組織には、**コラーゲン**や**エラスチン**というタンパク質が多く含まれ、これにより**ゴムのような柔軟性**がつくられています。しかし、これらが加齢とともに失われていき、**年々軟部組織の柔軟性が失われていく**のです。この変化は、新しい柔らかいゴムが、劣化して硬いゴムに変わっていくのをイメージすると、分かりやすいかもしれません。

このようなことから、歳を重ねていくとどうしてもからだが硬くなっていきます。だから中高年以降では、からだの柔軟性を保つためには、**ストレッチ**や**可動域エクササイズ**のような**予防的な運動が不可欠**になるようです。

からだが硬くなることによってたくさんの問題が生じます。特に4つの問題が生じることを覚えておきましょう。

① **<ケガや転倒が多くなる>** 1つめの影響として、ケガが多くなることを挙げるができます。例えば筋肉が硬くなると、**肉離れ**や**腱損傷**などのケガが多くなります。また靭帯や関節包が硬くなると、**体重のかけ方が偏ってきます**ので、それによって**捻挫**や**転倒**などのケガも多くなります。

② **<変形を生じやすくなる>** 例えば、歳をとると腰や背中が丸まりやすくなります。腰や背中が丸くなる理由はいくつかありますが、特に**体幹**が硬くなることと関連があります。例えば腰には5つの椎高という骨があり、これらの椎骨は上下の骨同士で関節をつくっています。この一つ一つの関節が後ろに反らす動きが硬くなって、腰が丸まってくるのです。

次号では引き続き、からだの柔軟性の大切さをご紹介します。

 歯科  
 衛生士


## 歯ぎしり

### 食い縛りの予防法

歯ぎしりや食い縛りを、自覚されている方は意外と少ないものです。就寝時に無意識のうちに力を入れて噛んでしまう方は意外と多く、中には『たくさん寝たのに、寝起きの頭痛や肩こりが辛い』という訴えも良く聞かれます。また、高齢の方は、虫歯や歯周病で歯を失う方も多く、噛み合わせの位置がずれ、過度に深く噛んでしまう方も多くいらっしゃいます。

また、日中は集中して作業をする時など、何かに没頭している際に、食い縛りをしているケースが多々あります。事務作業や読書など、力が必要な作業でなくても、**無意識にしているケース**はたくさんあります。

上あごのアーチは、舌を納めるポケットの役割をしています。口を自然と閉じた状態で、軽く舌の表面が上あごに触れている状態を、『**下顎安静位**』といい、歯と歯がぶつかる事がなく**食い縛りの予防**になります。肩から上に疲れを感じやすい方は、日頃の『**舌の姿勢**』も意識してみてくださいは如何でしょうか。

## 今月のスタッフのコメント

### お題 行ってみたいところは？

相談員

I.N



#### 海外旅行

海外に行ってみたいです。デンマークやオランダ、ポルトガル、モロッコ…マチュピチュを見にペルーに行くのもいいですね。過去に海外旅行をした際に感じた、新しい世界へのわくわく感をまた味わいたいものです。

理学療法士

Y.S



#### サッカー観戦

私は学生の頃、サッカーをしていました。今は、海外のサッカーチームであるリバプールのファンです。いつか、そのチームのホームスタジアムであるアンフィールドに行って、サッカー観戦してみたいです。