

# 嚥下体操

1 姿勢



リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

2 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

3 首の体操



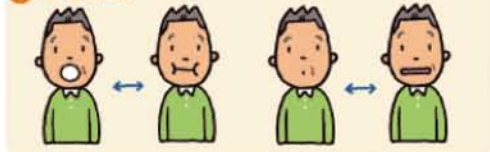
ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。  
耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。

4 肩の体操



両手を頭上に挙げ、左右にゆくりとさげる。  
肩をゆくりと上げてからストンと落とす。  
肩を前から後ろ、後ろから前へゆくりまわす。

5 口の体操



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。  
口をすぼめたり、横に引いたりする。

6 頬の体操



頬をふくらませたり、すぼめたりする。

7 舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。  
口の両端をなめる。  
鼻の下、顎の先をさわるようにする。

8 発音の練習



「パ・ピ・ブ・ペ・ポ」「バ・タ・カ・ク」をゆくり、はっきり、くり返す。

9 咳ばらい



お腹を押さえてエーッと咳ばらいをする。

参考:デンタルサポート株式会社 はじめよう! やってみよう! 口腔ケア

★先の摂食嚥下障害の見分け方で、Aの欄、Bの欄に1つでもチェックがある人は、摂食嚥下障害の可能性があります。かかりつけ医に相談してみてください。

感に大きく影響します。好きなもの、美味しいものをいつまでも家族や親しい人と共に食べられるように、よりよい食生活と健康を保つためにも適切なケアを心がけましょう。

摂食・嚥下障害看護認定看護師 青木美枝子



## 八十八の瞳

### 恩師、中西敏先生の米寿記念授業

稲葉山小学校6年4組のときの担任の先生は板尾英之先生といい、ラジオの放送教育に熱心な先生でした。ユニークな先生で、時間の概念が自由で、休み時間が不規則でした。ほとんどが国語の授業であり、また勝手に昼寝の時間をつくり、生徒に椅子と机を移動させ、広くなった教室の床の上でクラス全員に仮眠をさせました。胃潰瘍を持っていらっしやうって、体調が悪いと、突然、休み時間に切り替わりました。そんな時われわれ生徒は校庭で草野球に夢中になりました。学校のチャイムに無頓着な先生は、授業の再開を伝えるために自ら校庭に足を運んで呼びに来て下さいました。秋頃からは2、3ヶ月にわたり、壺井栄さんの「二十四の瞳」を一字一句に感情を込めて読み上げ、われわれ生徒は静かに聴き入りしました。



ひんがら目(126)

10年間鳥取市立東中学校の教壇に立たれました。同時に、新聞部を指導され、我々の先輩の時代には全日本学校新聞コンクール特選や鳥取県学校新聞コンクールで最優秀賞を受賞されました(我々の時代には凋落しましたが)。絶頂期の新聞部の先輩、森義彦さんが音頭を取られ、1年前に米寿記念の授業と祝賀会を企画されました。当時の教え子や新聞部員に声を掛け、56名の賛同を得て当日には全国から38人が東中学校の跡地に立った修立小学校の3階の教室に集まりました。ご家族の方や飛び入りの方を含めると、受講者は44人を数えました。授業は、「起立、礼」から始まりました。昭和27年に中学教師になられ、初任の鳥取県中部の北条中学校での生徒との心温まる交流と別れの思い出。1年間で鳥取市に去って往った中西先生へ生徒が綴った惜別の詩。「あじさい」という文集に入賞したこの詩が朗読されました。先生は、国民教育の師父森信三先生を師と仰がれ、人生一度なし、全一学を實踐され、個々の生徒それぞれに応じた体当たりの教育を實踐されました。われわれ東中の後に赴任された南中では、毎月、学級便りを配布され、卒業した後も毎月八ガキで「南窓だより」を郵送され生徒との交流を5年間続けられました。今回の授業にも南中の卒業生が4人参加されました。

「敏」の縁で、上田敏訳のカール・ブッセの「山のあなだ」を愛され、生徒にも暗唱させました。記念授業は生徒全員による宮沢賢治の「雨ニモマケズ」の斉唱で締めくくられました。先生は、最前列でビデオカメラを脇に置き、一句も聴き漏らすまいとメモを取りつつ聴講しました。「八十八の瞳」の至福の時間で

最終章に近くなると、先生は涙を拭きながら朗読されました。顔の広い先生でしたから、最後には高峰秀子さん主演の映画でも借りてきて見せてくださるだろうと期待したのですが、何事もなく終了し、肩透かしを食らい残念でした。「二十四の瞳」は小豆島の小学校の岬の分校の物語です。昔の物語と思っていました。ところが、今年、悪生も「八十八の瞳」に参加することになりました。10月14日、遅れて取った夏休みを利用してふるさと鳥取市へ帰省しました。目的は、中学時代の国語の恩師、中西敏先生からおよそ半世紀ぶりに授業を受けることでした。先生は昭和5年10月15日生まれでして、数えて米寿を迎えられました。昭和32年か

(呼吸器科部長 山根喜男)

