

「食べる」を支えるカラダの話

# いきものモグモグカレンダー

Calendar 2025



ADVENTURE  
WORLD

×

ReHEARTTEK

## いきものモグモグカレンダーとは

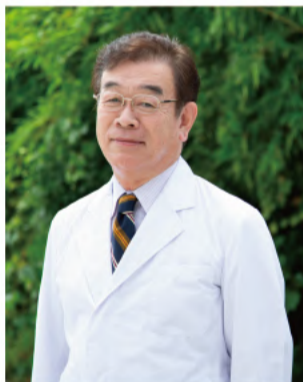


飲み込む力（嚥下力）が年齢とともに弱くなることで起こる「誤嚥性肺炎」により、毎年4万人以上の方が亡くなっています。飲み込む力を保つことは、生涯にわたり食事をおいしく味わうこと。健康で長生きするため、人生を楽しむためにも欠かせません。しかも、高齢者であってもその力を筋トレのように鍛えられるということは実はまだまだ知られていないことなのです。このカレンダーは、「誤嚥性肺炎で亡くなる方を少しでも減らし、人生の最後まで食べる楽しみを味わってほしい」という歯科医師の強い願いから生まれました。想いに共感したアドベンチャーワールドとのコラボにより、もぐもぐとお食事のかわいい動物たちを通して、食べる力やお口の健康の大切さをお届けします。ページをめくると、月替わりで登場する動物にまつわる飼育スタッフのコラムのほか、食べる力の維持に役立つ歯科医師監修のコラムが。お食事に夢中な個性豊かな動物たちの姿がみなさんの毎日にパワーを届け、食べる力＝生きる力を育むお手伝いができればうれしいです。



### 【誤嚥性肺炎とは】

本来気管に入ってはいけない物が気管に入り（誤嚥）、そのために生じた肺炎のこと。老化や脳の病気の後遺症などによって、飲み込む機能（嚥下機能）や咳をする力が弱くなると、口の中の細菌や食べかす、逆流した胃液などが誤って気管に入りやすくなります。その結果、誤嚥性肺炎が起こります。日本では毎年4万人以上の方がこの病気で亡くなっており、死亡原因の6番目に多い病気です。高齢化に伴い、2030年には死亡者数が約13万人にまで急増すると予測されています。



医療コラム監修  
笠原 直樹 かさはら なおき

30年歯科医師として働くなかで、高齢者の口腔トラブル、嚥下力低下による誤嚥性肺炎の問題に着目。口腔ケアや嚥下機能の向上に力を入れた特別養護老人ホーム「岩出憩い園」を2012年に設立。現場での経験を活かしながら嚥下力を鍛える新たな方法について研究し、飲み物を入れて飲むことで日常的に舌や喉の筋肉トレーニングを簡単にすることができる医療機器製品「タン練くん」を開発。現在も口腔ケアと健康に関する研究開発を継続しており、誤嚥性肺炎予防のための精力的な活動を続けている。

### コメント

誤嚥性肺炎の予防で大切なことは、舌に負荷をかけて嚥下トレーニングをすることで、舌や口周りの筋肉を鍛え、気管に入ってしまう事を防ぐ事です。このカレンダーを通して、年齢関係なく「食べるチカラ」に興味を持っていただけると嬉しく思います。食事は人生の楽しみの一つです。日常的に舌の筋肉を鍛え、最後まで自分の力で食べる喜びを感じてほしいと思います。

動物写真・動物コラム監修

## アドベンチャーワールド



株式会社アワーズが運営するアドベンチャーワールドは、温暖な紀伊半島の和歌山県白浜町にある陸、海、空の約120種約1,600頭の動物が暮らす「ここにスマイル未来創造パーク」をテーマに掲げたテーマパークです。人間（ひと）、動物、自然を通して、パークを訪れる一人ひとりが、前向きになるきっかけを創り、人生の未来へプラスの影響をもたらす存在でありたいと考えています。



### コメント

皆様は動物たちが何をどのように食べているか、知っていますか？動物たちはそれぞれ、体のつくりや生活環境によって食事のスタイルが違います。このカレンダーを見た方が、動物たちの食生活から食の多様性や自然とのつながりについて考えたり、ご自身の食事と健康について向き合ったりする機会を持っていただけることを願っています。



# 「食べる」って、 なんだ？

私たちが食べることができるのは、  
優秀な体内のチームワークのおかげ！

## ジャイアントパンダは、一日の半分が もぐもぐタイム！

パンダは一日の約半分を食事に費やし、なんと毎日20～30kgものごはんを食べます。これは主食である竹を消化し栄養にするのが難しく、生きるためには大量に食べる必要があるからです。とはいえ、パンダの年齢や体調、季節、竹の種類や状態によっては好みが変わり、選り好みもするんですよ。アドベンチャーワールド内で特にグルメなのは彩浜(さいひん)、比較的なんでも食べてくれるのは楓浜(ふうひん)です。



## 1 January 2025

1 水 <small>元日</small>	16 木
2 木	17 金
3 金	18 土
4 土	19 日
5 日	20 月
6 月	21 火
7 火	22 水
8 水	23 木
9 木	24 金
10 金	25 土
11 土	26 日
12 日	27 月
13 月 <small>成人の日</small>	28 火
14 火	29 水
15 水	30 木
	31 金

## 人間はどうだろう？

私たちは毎日ごはんを食べます。当たり前のようなこの「食べる」という動作ですが、もう少しだけ細かく分解してみると、実は口の中や喉では無意識下で複雑な動きが行われているんです。大きく分けると、①もぐもぐと口の中で噛む②飲み込みやすくなった食べ物を、舌を上あごにつけるような形で喉の方へ押し込む③ごくんと飲み込むの3つのパートに分けられます。結構忙しいですね。

食事を楽しむことができるのは、口や舌、喉などたくさんの筋肉と脳の指令による見事な協力体制があってこそ。一つでもうまく働かないと成立しません。パンダほど食事に時間を割けませんが、何歳になっても食べることは人生の喜び。このカレンダーでは、生涯失いたくない「食べる力」の大切さをあらゆる角度からお伝えします。





# 生まれたときから みんな生きる天才!

哺乳生物に生まれながらに  
備わる生きるための本能、  
「吸啜反射」。

## のんびり屋のナマケモノもミルクには全力!

2024年8月にナマケモノの赤ちゃんが誕生し、スタッフがお母さんの役割を担い人工保育で成長を見守っています。みなさんご存知のとおり、ナマケモノは運動量が少ない生き物。行動の観察だけでは健康状態を判断するのが難しいため、より細やかな注意が必要です。毎日数回にわけてミルクを与えますが、特に朝の最初の授乳時には赤ちゃんが力強く吸っている様子。生きる力をひしひしと感じます!

## 2 February 2025

1 土	16 日
2 日	17 月
3 月	18 火
4 火	19 水
5 水	20 木
6 木	21 金
7 金	22 土
8 土	23 日 <small>天皇誕生日</small>
9 日	24 月 <small>振替休日</small>
10 月	25 火
11 火 <small>建国記念の日</small>	26 水
12 水	27 木
13 木	28 金
14 金	
15 土	

## 人間はどうだろう?

哺乳動物として生きるために必須の能力が「吸啜（きゅうてつ）反射」です。これは生後すぐにミルクを飲むために必要な反射のことで、哺乳動物には生存に直結する本能としてプログラムされています。生きる力を備えて生まれてきたから、赤ちゃんは教わらなくてもミルクを飲むんですね。ストローで吸うときとは違って、舌を上あごに押しつぶすように回転させながら飲む独特な動きが特徴です。

吸啜反射には舌や口の筋肉をたくさん使います。この動きが吸う力の土台になることから、成長して食べ物を飲み込めるようになるための準備運動をしているともいえるかもしれません。ちなみに吸啜反射は成長とともに徐々に消えて、意識的な飲み込む動作に移行します。私たちは生まれながらにして、みんな生きるための天才ですね。



# 命を守る喉の ファインプレー

食べ物を飲み込むわずか一瞬の間に、  
私たちの喉では何が起きているの？



## 理にかなったヤギの「反芻」

ヤギの食べ方には、実はおもしろい特徴があるんです。主食となる草は繊維が多く消化が難しいため、ムシャムシャと草をしっかり咀嚼して飲み込んだあと、なんと胃から口に戻してもう一度よく噛むことで消化しやすくする「反芻」(はんすう)という動作をしています。繊維を細かくするだけでなく、胃の中にいる微生物が分解を助けることで、栄養の少ない草からも効率よくエネルギーを得ることができるんですよ。

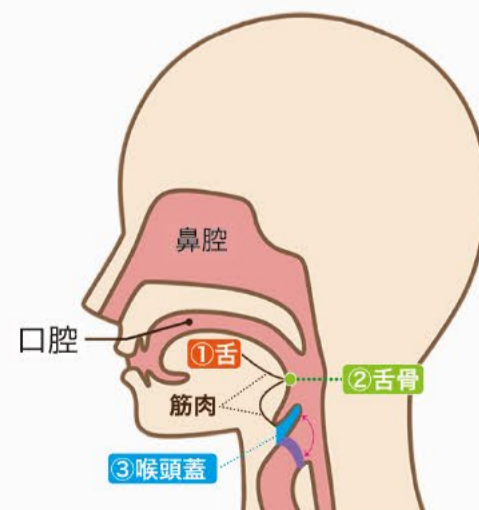
## 3 March 2025

1 土	16 日
2 日	17 月
3 月	18 火
4 火	19 水
5 水	20 木 <small>春分の日</small>
6 木	21 金
7 金	22 土
8 土	23 日
9 日	24 月
10 月	25 火
11 火	26 水
12 水	27 木
13 木	28 金
14 金	29 土
15 土	30 日
	31 月

## 人間はどうだろう？

ヒトが食べ物を飲み込む(嚥下)そのとき、喉がどのような働きをしているか知っていますか？ヤギとは違いますが、私たちもとても特別な動作をしているんです。嚥下を司るのは脳神経の仕事。食べ物が喉に進むと、舌の付け根にある喉頭蓋(こうとうがい)という軟骨が気管にフタをして食道に導き、食べ物を飲み込んだ後フタが開いて呼吸ができるようになります。わずか0.6秒の間にこの反射運動を行なっているなんて、まさに神業！いくつかの器官や筋肉による見事な連携プレーです。

喉頭蓋は食べ物が通り過ぎるのを見送る、いわば“門番”のような役割。気管を守る動きには筋肉が関わっているため、筋力不足はフタの緩みの原因にもなるんです。食べ物がうまく喉を通らなくなる嚥下障害ではフタが閉じるタイミングがずれ、気管に食べ物や飲み物がこぼれてしまいます。これが、誤嚥が起こるメカニズムです。





# すごいぞ、舌のパワー!

舌の力は、食べる力そのもの！  
だから知りたい「舌圧」のハナシ。

## アミメキリンは、舌の器用さナンバーワン!?

キリンといえば、首と同じく長〜い舌が印象的。この舌を上手に使って、高い木から枝ごと巻き取り葉っぱを口に運びます。こうした繊細な動きが得意なのは舌の筋肉が発達しているから。まるで人間の手のような器用さで、葉や枝をしっかりと巻き取ることができるんです。まな板のように硬くて丈夫な上あごには歯は生えていませんが、下の前歯と協力しながら葉っぱや枝を巻き取ってお食事をしています。

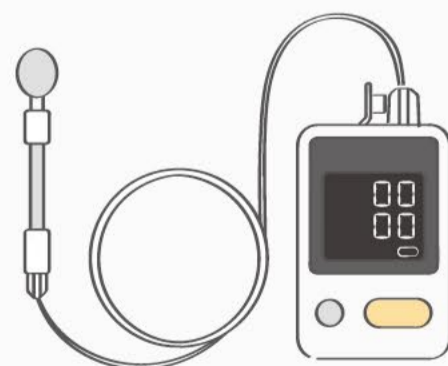
## 4 April 2025

1 火	16 水
2 水	17 木
3 木	18 金
4 金	19 土
5 土	20 日
6 日	21 月
7 月	22 火
8 火	23 水
9 水	24 木
10 木	25 金
11 金	26 土
12 土	27 日
13 日	28 月
14 月	29 火 <small>昭和の日</small>
15 火	30 水

## 人間はどうだろう？

舌の役割は味を感じることだけではありません。口の中の食べ物をまとめたり、咀嚼や嚥下をしやすくするために唾液と混ぜ合わせたりと、私たちがいつも無意識にしている動作もその一つ。また、飲み込みやすい形にして食道に送り込むというとても重要な働きがあります。このとき舌で上あごを押し付ける力のことを「舌圧」(ぜつあつ)といいます。舌圧のおかげで、食べ物は正しく食道へ運ばれるんですよ。

舌圧は食べ物をつぶしたり飲み込んだりする動作には欠かすことができず、“食べるための力”とも言い換えてもいいかもしれません。舌圧計を使えば測定することもできるので、目に見える指標になりますね！ちなみに成人の健康値は30kPa(キロパスカル)とされています。高齢になり舌圧が低くなることで誤嚥のリスクは高まります。



舌圧計



# 長生きの秘訣は お口にあるんだゾウ！

自分の歯でもぐもぐ、むせずにごっくん！  
生きる力はお口にあり。



アフリカゾウの抜けた歯  
※割れたもの

## アフリカゾウも、歯が命

アドベンチャーワールド内で最も長寿なのが、推定 52 歳のアフリカゾウ。3～5kg ほどの大きな歯は一生のうちに 6 回生え変わり、最後の歯が抜けてしまうとそれ以上は生えませんが、今いるゾウたちの歯は最後の歯。歯がすり減らないように少しやわらかい食べ物を食べますが、干草や木、野菜や果物などバランスのよい食事であごの筋肉が落ちないように工夫し、定期的に口の中もチェックしています。

## 5 May 2025

1 木	16 金
2 金	17 土
3 土 憲法記念日	18 日
4 日 みどりの日	19 月
5 月 こどもの日	20 火
6 火 振替休日	21 水
7 水	22 木
8 木	23 金
9 金	24 土
10 土	25 日
11 日	26 月
12 月	27 火
13 火	28 水
14 水	29 木
15 木	30 金
	31 土

## 人間はどうだろう？

食べ物を飲み込むためには舌の働きが重要！舌で上あごを押し付ける「舌圧」という力がポイントになると、先月のコラムでお伝えしました。高齢になると舌圧が低下することで嚥下機能が衰えますが、ここ最近では若い世代にも喉の違和感を訴える人が増えているようです。食事の最中によくむせたり、声がかすれたり、薬が飲み込みにくくなったりといった症状は、「食べる力」の老化が始まっているサインかも。

やわらかい食べ物が増えた影響もあり、口や喉の筋力は40代から少しずつ衰え始めます。若いうちから飲み込む力を意識する人は少ないですが、嚥下機能を衰えさせない意識が大切です。そしてもちろん、しっかり噛める歯があってこそ！ヒトはアフリカゾウのように何度も歯が生え変わらないので、今ある歯を大切にしたいですね。





# 舌の“筋トレ”、 始めよう

ごくんと飲み込む大切な力は、  
大人になっても強くなる！

## チンパンジーは筋トレの達人！？

ヒトに最も近い動物といわれているチンパンジーは、知能だけでなく身体能力が優れているのも特徴です。飼育下でも運動量が多く、自分たちで懸垂のように片手でブラブラとぶら下がって遊んでいます。自然な動きのなかで筋力をキープしていますが、食べ物を高いところに置いてゲーム感覚で運動を促すことも。

## 6 November 2025

1 日	16 月
2 月	17 火
3 火	18 水
4 水	19 木
5 木	20 金
6 金	21 土
7 土	22 日
8 日	23 月
9 月	24 火
10 火	25 水
11 水	26 木
12 木	27 金
13 金	28 土
14 土	29 日
15 日	30 月

## 人間はどうだろう？

食べ物をつぶしたり飲み込んだりするときに必要な舌圧。舌の力は年齢とともに弱くなっていきますが、実は自分で鍛えることができるんです。というのも、飲み込む動きを支えているのはほかでもない筋肉ですので、走ったりスクワットしたりするのと同じようにトレーニングすることができるんです。しかも適切に鍛えることができれば、高齢者であっても短期間で効果が期待できます。

ダンベルを持って筋トレをする  
と筋肉が刺激されるように、舌  
につながる14もの筋肉にも負荷  
をかけることが大事。ほほの内  
側に舌を強く押し付け、外側か  
ら指で押す舌圧訓練などの口腔  
体操や、「嚥下力トレーニング  
ボトル」など嚥下力を鍛える市  
販の器具を使ってトレーニング  
をすることができます。舌圧を  
維持するためには、舌が疲れる  
ぐらいの負荷をかけるのがおす  
めです。





# 「食べる力」、 維持しなさい

トレーニングで食べる力が  
回復すれば高齢者でも  
食事の質が上がるケースも。



## ミナミシロサイは唇も食べる力もパワフル！

よ〜くお口の中を見ても、前歯がないことがわかりますか？  
「じゃあどうやって草を食べるの？」と思うかもしれませんが、力強い唇が実は歯の代わり。掃除機やモップのように唇を地面にくっつけて、強い力で草を挟んでむしり取るんです。地面に生えている草を食べるには、この平らで幅広い唇がぴったりなんですね。季節によって変わりますが、1日約20キロもの草をもぐもぐと味わっていますよ。

## 7 July 2025

1 火	16 水
2 水	17 木
3 木	18 金
4 金	19 土
5 土	20 日
6 日	21 月 <small>海の日</small>
7 月	22 火
8 火	23 水
9 水	24 木
10 木	25 金
11 金	26 土
12 土	27 日
13 日	28 月
14 月	29 火
15 火	30 水
	31 木

## 人間はどうだろう？

サイにとって唇の圧力が食べる力に直結するのなら、私たちにとっては舌圧を維持することがそれに当てはまるでしょう。成人の舌圧の健康値は30kPa（キロパスカル）とされていますが、高齢者では10kPa以下まで下がることも。そうすると、嚥下しやすいペースト状やムース状に調理されたソフト食に頼ることになってしまいます。食べやすさはありますが、やはり食事の楽しさが半減するのも事実。

また、「普通に食べられなくなってしまった」と心理的に落ち込んでしまう方も多いことから、食事は人生の喜びと密接な関係にあることがよくわかります。しかし、トレーニングによる舌圧アップで食事の質を上げることも目指せます。何歳になってもおいしい食事を楽しむには、食べる力を維持することがなにより大切ですね。



# 小さな工夫が 誤嚥を防ぐ

嚥下機能が衰えてきた人には  
さまざまな一手間が必要です。

## モモイロペリカンのお食事は効率的！

最大約10Lもの容量がある大きな喉袋が特徴。野生下では群れを作って魚の集団を追い込むことで魚をつかまえる、漁のような食事方法です。一見ダイナミックに見えますが一回にすくうのは5匹程度と、小分けにしているのが少し意外ですよ。ちなみにパークのペリカンは1日に2回、約1kgの魚を食べています。器用に水だけを吐き出し、舌や喉の力を使って魚を喉へ送り込んでいるんですよ。



## 8 August 2025

1 金	16 土
2 土	17 日
3 日	18 月
4 月	19 火
5 火	20 水
6 水	21 木
7 木	22 金
8 金	23 土
9 土	24 日
10 日	25 月
11 月 <small>山の日</small>	26 火
12 火	27 水
13 水	28 木
14 木	29 金
15 金	30 土
	31 日

## 人間はどうだろう？

嚥下機能が低下してきたら、飲み込みやすい食品選びや調理の工夫も大切です。飲み込みやすい食品とは、「やわらかく口の中でまとまること」「一口で食べられるサイズであること」「均等に噛むことができるよう、硬さや質感が同じであること」が特徴。逆に、粘り気のある餅のようなものや噛みきれないもの、水分が少なくてパサパサしたもの、勢いよく喉にすべる液体は誤嚥につながる危険があります。

さらに、片栗粉などで適度なとろみをつけて口の中でまとまりやすくするのもポイント。噛む力のある人はある程度の歯ごたえがある方が食べやすいですが、噛むのが困難な人には舌で潰せるやわらかさにするなど一手間が必要です。ペリカンのように私たちも食事方法にできる限りの工夫をして、誤嚥リスクを減らしましょう。





## 歯の健康は、 一生の健康

替えが効かない自分の歯を大切にすることは、将来の命を守ること。

### カバの大きなお口に隠された秘密って？

歯磨きイベントでは口内の健康の大切さを伝えるために活躍してくれる人気者。歯の本数は個体差や年齢によっても異なりますが、大人のカバには40本の歯が生えています。シャベルのように使う門歯と犬歯は一生伸び続けますが、食事などを通して自然にすり減ることで適切な状態に保たれています。飼育下では、食べたものが詰まったときは水圧で口の中の清潔を保つようにしていますよ。

## 9 January 2025

1 月	16 火
2 火	17 水
3 水	18 木
4 木	19 金
5 金	20 土
6 土	21 日
7 日	22 月
8 月	23 火 <small>秋分の日</small>
9 火	24 水
10 水	25 木
11 木	26 金
12 金	27 土
13 土	28 日
14 日	29 月
15 月 <small>敬老の日</small>	30 火

### 人間はどうだろう？

ヒトはカバのように歯が一生伸びることはありません。大人の歯がなくなってしまうと二度と生えてこないですよ。替えがきかないからこそ、定期的な口腔ケアで虫歯や歯周病を予防することが基本となります。ところで、入れ歯を使用する方のなかにはどうしても口の中が気持ち悪くなってしまう場合も多いようです。“入れ歯とお別れする時期”を迎える方を、これまでたくさん見てきました。

するとどうなるのでしょうか？その後の食事では、歯でもぐもぐと咀嚼することができなくなります。また、舌の力が弱いと上あごに対して食べ物を押しつぶすことが難しくなり、食べる力そのものが急激に失われていくんです。食べることは命を支える根っこ。メンテナンスとケアが未来の健康を守るということを忘れないでくださいね。



# 子どもこそ注意したい、 お口のトラブル

口腔機能の発達に問題を抱えている子どもたちが増えています。

## 独立して動くラクダの唇、器用すぎる！

ラクダの唇ってとってもやわらかいんです。そして上唇が左右2つに分かれていて、上下が独立して動くことも特徴。口先で上手に枝ごとつかんで、まるごと食べてしまいます。上の歯はありませんが、硬い上あごにザラザラした舌や下の歯を押し付けて食べ物をすり潰す様子は、まるでまな板と包丁のよう！臼歯でニンジンなどを食べる時も、ゴリゴリと豪快な音が聞こえるほどパワフルです。

## 10 October 2025

1 水	16 木
2 木	17 金
3 金	18 土
4 土	19 日
5 日	20 月
6 月	21 火
7 火	22 水
8 水	23 木
9 木	24 金
10 金	25 土
11 土	26 日
12 日	27 月
13 月 <small>スポーツの日</small>	28 火
14 火	29 水
15 水	30 木
	31 金

## 人間はどうだろう？

口腔機能発達不全症という病名をご存知でしょうか？2018年に保険診療で認められた新しい歯科の病名で、食べる・話すといった子どもの口の機能がうまく働かない状態のことをいいます。やわらかい食べ物が普及した食生活の変化や生活習慣の影響が背景にあり、口腔機能の発達に問題を抱える子どもが増えています。この子どもたちが高齢になったとき、誤嚥性肺炎の患者は現在よりも増えるでしょう。

口腔機能発達不全症にはさまざまな症状がありますが、“お口ぼかん”もその一つ。舌や唇の筋肉が不足していることが原因で、放置しておくと日常生活に支障をきたす可能性があります。ラクダのような器用な口まわりの動きはマネできませんが、子どものころからお口の力を育み、早期発見で将来のトラブルを予防することが大切です。





## おいしく食べることは 人生の喜び！

おいしい食事の時間は幸せそのもの。  
豊かな人生には欠かせません。

### 遊びの天才といえば、イルカ！

イルカの仲間のハナゴンドウは、主食のイカを丸飲みで食べるのが特徴。私たちのようにもぐもぐ咀嚼せず丸飲みするため、下あごのみ生えている歯も3〜7対程度とわずかです。また、好奇心が強く遊び心があるのもイルカのおもしろいところ。エサをボールがわりにしたり、おもちゃのようにしたり。自分で遊びを考えながら食事をするなんて、究極の楽しみ上手ですね！

## 11 November 2025

1 土	16 日
2 日	17 月
3 月 <small>文化の日</small>	18 火
4 火	19 水
5 水	20 木
6 木	21 金
7 金	22 土
8 土	23 日 <small>勤労感謝の日</small>
9 日	24 月 <small>振替休日</small>
10 月	25 火
11 火	26 水
12 水	27 木
13 木	28 金
14 金	29 土
15 土	30 日

### 人間はどうだろう？

「長生きしたい」と願う人は多いと思いますが、人生をただただ長く生きることができればいい、というわけではないはずです。心が求めているのはきっと、健康で幸せな人生、つまりQOL (Quality of Life：生活の質) の高い人生ではないでしょうか。趣味や人間関係、快適な環境などQOLを支える要素は人それぞれにあると思いますが、食事を楽しむ時間もまた、豊かな人生には必要不可欠です。

ソフト食しか食べられなくなった高齢者の方を見ていると、やはり食べる楽しみを取り戻したいという想いが強いようです。それほど、食事とは生きる喜びそのものなのです。「おいしいね」と言いながら誰かと食事をする時間は心が満たされます。食事を楽しむイルカのように、いくつになっても笑顔でごはんを食べたいですね。



# 食べることは、 生きること

誤嚥性肺炎になることなく、  
生涯自分のお口で  
食べ続けるために。

## 小さなおてでガッツリつかんで食べる コツメカワウソ

普段はキュルキュルの目が愛らしいコツメカワウソですが、お食事中は豹変！「食べるぞ〜！」と本能をむきだしにしたような、野性味あふれる表情とのギャップがかわいいですね。手先がとても器用なのも特徴で、岩と岩の細い隙間にあるエサをしっかりとつかまえて、引きずり出すようにして食べるんですよ。



## 12 December 2025

1 月	16 火
2 火	17 水
3 水	18 木
4 木	19 金
5 金	20 土
6 土	21 日
7 日	22 月
8 月	23 火
9 火	24 水
10 水	25 木
11 木	26 金
12 金	27 土
13 土	28 日
14 日	29 月
15 月	30 火
	31 水 <small>大晦日</small>

## 人間はどうだろう？

1年間お口の健康についてお伝えしてきましたが、いかがでしたでしょうか。人生100年時代。長寿社会を迎えたいま、若い世代も高齢者も食べる力を鍛える必要性を自分ごととして考えるべき時代です。いつまでも自分のお口で食べられる力を養うことで、笑顔で長生きできる人を一人でも増やすことが願いです。

お口をキレイにすること。飲み込む力を鍛えること。そして、たくさん笑って普段から喉を強くすること。それが、誤嚥による苦しみを味わうことなく健康寿命をのばす秘訣だと考えています。お食事中のカワウソの野生的な表情からもわかるように、食べることは生きること。食べる力の大切さを少しでも感じていただけたなら幸いです。



カレンダー医療コラム監修の笠原先生考案・開発

嚥下カトレーニング用ボトル

タン練くん<sup>®</sup>

一般医療機器  
口腔嚥下訓練器具

MADE IN JAPAN

WEBからのご注文は

<https://shop.rehearttek.com/>



お電話からのご注文は

073-460-9805

受付時間/9:00-17:00 (土日祝休)

「食べる」チカラを鍛える



大容量タイプ(グリーン)

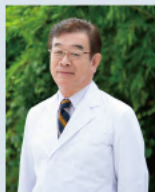
容量：200ml

小容量タイプ(ブルー)

容量：30ml

特許取得済  
特許証番号 第6333487号

水分を飲みこむ時 **反発力のあるニップルが舌筋から続くすべての嚥下筋肉への負荷となって**  
嚥下力を効率よく鍛えることができるのが「タン練くん」です。



#### 開発者メッセージ

重要なことは、飲み込む力を衰えさせないこと。

生きていくための栄養を取る「食べる・飲む」筋肉を強化しておくことが大切です。食べるということは次のような筋肉が使われています。舌筋、口輪筋、咬筋、側頭筋、内側翼突筋、外側翼突筋、頬筋、顎舌骨筋、舌骨舌筋、顎二腹筋、口蓋帆張筋、口蓋帆挙筋、上咽頭収縮筋、甲状舌骨筋、喉頭蓋約15種類の筋肉が動いています。嚥下反射が脳からの知覚神経と運動神経をコントロールし、緻密な制御のもと連動しています。ここの筋肉を強化するために生まれたのが「タン練くん」です。