

未来へのそなえ

認知症共生社会実現に向けて



認知症サポート
SOMPO
笑顔倶楽部

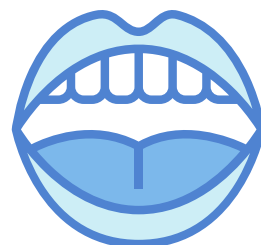
Supported by

Prime Assistance

超高齢化社会の抱える問題のなかでも、差し迫って重要性が高い認知症や介護に関して正しい理解に向けたコンテンツをみなさまに定期的に発信していきます。

第14弾

噛むことと記憶力の関係性



記憶力は、個人差がありますが、日々のちょっとした意識で向上させることができます。

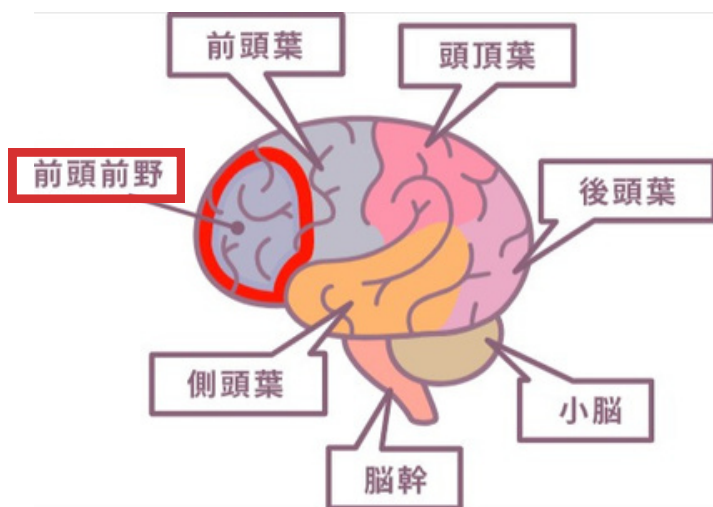
今回は、「噛む」ことによる脳への影響や記憶力との関係性、記憶力アップのためのポイントを紹介します。

噛むことと脳の関係性

食事は、視覚、聴覚、嗅覚、味覚などの感覚を刺激します。こういった刺激は脳へ伝わり、さまざまな反応を起こします。「噛む」という行為による刺激も同様です。口周り、舌、喉など、多くの筋肉が関連しており、神経によって脳とつながっています。

食べ物を噛んで口周りの筋肉を動かすことで、それらの刺激が脳へ伝わり活性化する要因となります。

「噛む」ことで刺激されるのが脳の「前頭前野」。「前頭前野」は、脳の中でも思考や判断、感情のコントロールや、記憶にも関係している脳の司令塔といわれる部位です。ここへ作用することで、記憶力への影響もあると考えられています。

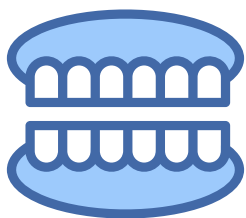


脳に影響する「噛む」ポイント

どれぐらいの力で噛むべき？

ある実験では、ガムにある程度の硬さがあつたほうが噛んだ後の認知課題中の脳血流量が増えて、より脳が活性化することが分かっています。また、「噛み締め」の試験も行なわれており、強く噛みしめるほど脳への刺激が多いとされています。

ただ、必ずしも強いほうが良いというわけでもありません。作業をしているときに「噛む」ことを意識し過ぎると、「強く噛む」「作業する」というふたつを同時に意識することになります。これでは、かえって集中しづらい状況になります。個人によって噛む力は異なるので、その人にとって噛みやすい強さを意識すると良いでしょう。





認知症サポート
SOMPO
笑顔倶楽部

Supported by



未来へのそなえ

認知症共生社会実現に向けて

噛むときの姿勢について

姿勢に関する試験では、「姿勢を整えて噛んでいる状態」のほうが、脳の反応が良いことが分かっています。具体的には「背筋を伸ばして足を地面につけて噛む」こと。背筋を伸ばすことで脳への刺激が高まり唾液がしっかりと分泌されます。

また、足を地面につけることで、力が入りやすく噛む効率が上がります。寝た状態では脳の反応が悪くなることから報告されているので、そこは注意してください。



脳に影響しやすい、効果的な噛むタイミング

タイミングは「作業する直前」または「作業しながら」が良いでしょう。噛む刺激は、噛み終わると途絶えますが、一定時間、脳への影響は残ります。

「作業する直前に噛む場合」では、噛んだことで作業中も脳血流や、反応が活性化することが報告されています。また、「作業しながら噛む場合」では、「周囲がうるさく気になる場合」「緊張しやすい環境」でも、ストレスを低減することも報告されています。

「噛む」ことをしなくなると、身体が衰える？

年齢を重ねていくと、筋力の衰えとともに噛む力が低下しやすくなり、特に高齢者ではその変化が顕著に表れます。その結果、口腔機能の衰えである「オーラルフレイル」につながり、全身の機能低下にも関連しているといわれています。

ある試験では、口腔機能の衰えを放置すると要介護認定や、死亡リスクが上がるとされているほど。さらに、機能低下が進むと食べられる物の選択肢が狭くなり、栄養状態の悪化にもつながっていくのです。

一方、口腔機能の衰えは、大人になっても、日常生活で意識をすることで改善することが出来ます。ぜひ日頃の食事から実践してみましょう。

【取材協力・監修】
株式会社ロツテ

噛むこと研究部

介護に関する無料相談窓口

<https://www.wellbio.jp/>



介護のお悩みから
施設紹介まで幅広く
サポートします。

今回の記事は、 認知症サポート SOMPO 笑顔倶楽部 に掲載されている以下のURLより引用・転載しております。

「噛む」ことで記憶力がUPする！？ 研究者に聞いた、食事の工夫

<https://www.sompo-egaoclub.com/articles/topic/1443>