

「上腕や大腿の筋肉を鍛えることで
食べることに必要な筋肉を
維持することができます」

食べ物を認識し、口を經由して胃に送り込むまでの一連の動作を摂食・嚥下と言います。摂食・嚥下の機能に問題があると食べづらさが生じ、症状が進むと口から食べられなくなる状態になります。摂食・嚥下機能は舌の運動機能（舌圧）と深く関係しています。舌圧は腕や大腿の骨格筋を鍛えることで保つことができます。

1つ目の節目の歩くことが不自由になっても、
意識的に上半身の筋肉を鍛えることで、
2つ目の節目の食べられなくなるを回避できるマンネン。



歩くことが不自由になったから、家の中で
楽をしたいよ…。

どうしてだい？
ベッドで寝た方が
楽なんだ…。

車椅子でも鍛えられる
のかい？

いや、だめ。
それはあなたのためには
ならないわ。

体を動かして筋肉を維持しないと、やがて食べられなくなるわ。

上半身を鍛えられるわ。
積極的に外に出て体を動かしましょう。

