

健康のための生活習慣 アナタも実践しませんか!



49歳2児の父親、埼玉に住んでいる落語家の三遊亭鬼丸です。「シニアライフ案内士」の皆さんへナビゲーターの私からメルマガジン第9号をお届けします。さて、今回は健康の話題です。

口に新しいと書いて「嚙」。私は嚙家ですから、歯にはお金と時間と、気を使っています。口の健康は、全身の健康の源といわれます。口腔ケアは40代から必須とか。人目を気にせず、話したり笑ったりできるのも口が健康であってこそ、です。

私の師匠は「山のあな、あな…」のネタで一世を風靡(ふうび)した三代目三遊亭圓歌(えんか)です。2017年に85歳で亡くなりましたが、師匠の世代は、自分の歯がほとんど残っていなかったようです。そのためでしょうか、師匠は歯にはお金をかけていました。

入れ歯になると、もごもごして滑舌が悪くなります。脂ののった40、50代の頃と同じしゃべりができなくなるのは、嚙家として相当なストレスだったのでしょう。師匠は、普段から残っている歯を歯間ブラシで丁寧に手入れしていました。その姿をみて、私も歯への意識を変えました。

歯石除去は半年に一度とも聞きますが、私は3カ月に一度、かかりつけの歯科医でお世話になっていきます。これから先もずっと自分の歯で、自分らしくしゃべりたいですから。

第4回ライフプランセミナーを受講しましたか。講師は、自律神経研究の第一人者で、順天堂大学医学部教授の小林弘幸さんでした。先生は、健康について「質の良い血液をいかに一つ一つの細胞に流すことができるか。質の決め手は腸」と指摘されました。さらに「身体も、心も、人生も腸内環境で決まると10年ほど前にいわれ、今では医学会最大のトピックス」とまでおっしゃいました。

口と腸はつながっています。歯周病などにかかる、腸内細菌のバランスが乱れて悪玉菌が増加、がんなどのリスクが高まるとか。口の健康をしっかり守りたいものです。自律神経のバランスが崩れると血流悪化につながります。ゆっくり歯磨きするだけで、自然に呼吸を意識するようになって自律神経の働きを整える効果があるそうです。幸せなシニアライフのためには、まず健康。皆さんも、今日から試してみたいはいかがですか。