

若さを保つための We Are Looking 体操

脳神経領域の筋のトレーニング

奈良県立医科大学 内分泌・代謝内科 客員教授
岡本内科こどもクリニック 院長

岡本 新悟

We are looking 体操！

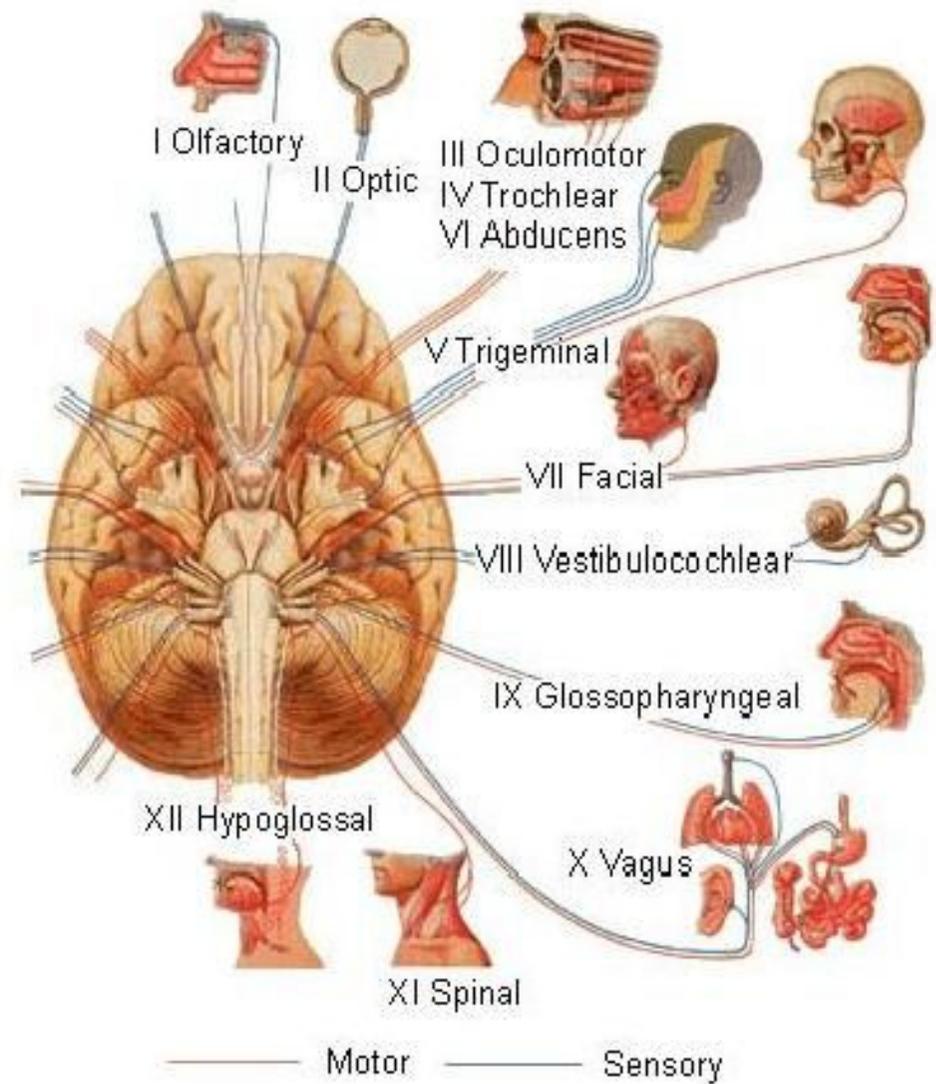
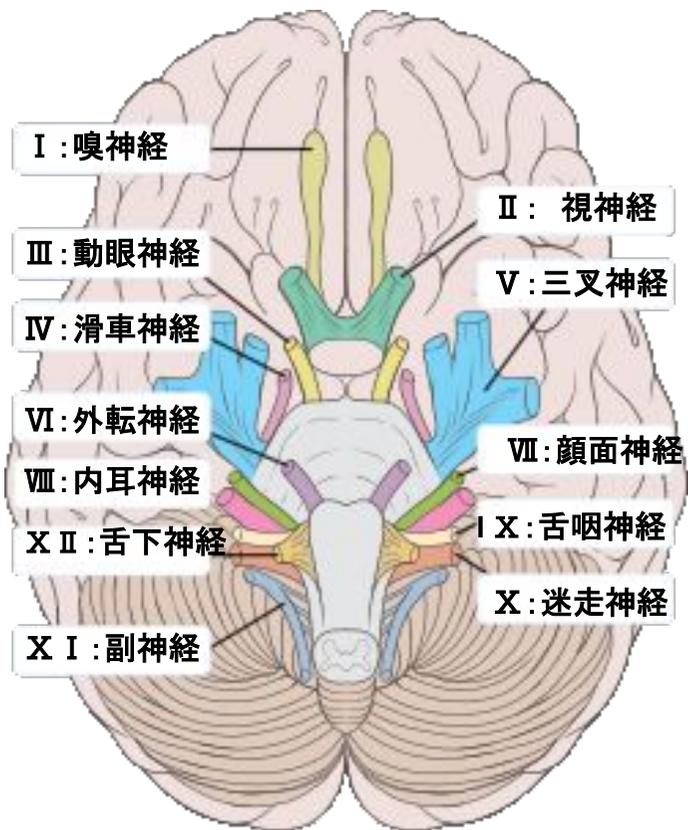
脳神経領域の筋のトレーニングの勧め

1. 散歩や体操の殆どは手足や躯幹の筋肉の運動である。
2. 衣服で覆われていない首から顔面及び頭部に至る脳神経領域の筋のトレーニングを行っていない。
3. 脳神経領域の筋肉トレーニングは若さと活力の維持に必須の運動である。
4. 普段動かしていると思って注目していない。
5. 脳外科と眼科の先生との協力で考案した
脳梗塞の自己診断にも役立つ
We are looking 体操を紹介。



診察と診察の間の10秒を使ってつづけています

番号による名称	固有の名称	主な働き
第I脳神経	嗅神経	嗅覚
第II脳神経	視神経	視覚
第III脳神経	動眼神経	眼球運動
第IV脳神経	滑車神経	眼球運動(上斜筋)
第V脳神経	三叉神経	顔面・鼻・口・歯の知覚、咀嚼運動
第VI脳神経	外転神経	眼球運動(外直筋)
第VII脳神経	顔面神経	表情筋の運動、舌前2/3の味覚、涙腺や唾液腺の分泌
第VIII脳神経	内耳神経	聴覚、平衡覚
第IX脳神経	舌咽神経	舌後1/3の知覚・味覚、唾液腺の分泌
第X脳神経	迷走神経	のどの知覚・運動、頸胸腹部の臓器を支配
第XI脳神経	副神経	肩や首の筋肉の運動(僧帽筋、胸鎖乳突筋)
第XII脳神経	舌下神経	舌の運動



若さを保つための We Are Looking 体操

主として脳神経領域の筋を鍛え、生き活きとした表情と若さを保つ体操で、脳梗塞の早期診断にも役立ちます。

(脳外科と眼科の先生の協力で作製)

奈良県立医科大学客員教授 岡本 新悟

1. 朝起きて最初に美しい花の匂いを嗅ぎながら胸いっぱい空気を吸って深呼吸。
2. 歯を食いしばり、唇を「ウー」とつき出す。
3. 歯を食いしばり、唇を横に「イー」と大きく広げる。
4. 口を思い切り「アー」と大きく開ける
5. 舌をできるだけ前方下に突き出す
6. 舌を丸めて喉の奥の口蓋水垂に触るように奥に巻き込む。
7. 両手の人差し指で口を横に開けて、唇をゴム輪のように伸縮させる。
8. 両目の目じりの外側を人差し指で抑え、両方とも外側に引っ張りながら目を強くつむる。
(決して眼球は触ってはいけない)
9. 人差し指を立てて指先のもっと遠方から目で追いながら遠くから鼻の先まで近づける。
10. 腕を伸ばし、人差し指を頭の上から、臍の高さまで下げて行き、その指先を顔を動かさないうで目で追う。指を頭の上に挙げるときは目を大きく開けて、額にしわを寄せる
11. 両手を横に広げて人差し指をたてて、顔を動かさないうで目だけで左右交互に指先を目で追う。
12. 右手の人差し指を右斜め上から左斜め下に動かしてその指先を顔を動かさないうで目で追う。
13. 左手の人差し指を左斜め上から右斜め下に動かしてその指先を顔を動かさないうで目で追う。
14. 両手の人差し指をそれぞれの側の耳に軽く差し込んでパクパク鼓膜を振動させる
(決して強くしてはいけない)。
15. 今日も楽しく喋れるように「ぱぴぷぺぽ」、「らりるれろ」を10回繰り返して終わりです。

(注:2→3→4 と 5→6 はセットで繰り返す)

(1~14をそれぞれ10回~20回をセットとして毎朝続ける。あるいは散歩しながらでもよい。)

1. 朝起きて最初に美しい花の匂いを嗅ぎながら深く息を吸い込む。



第1脳神経 嗅神経

効果:

臭いを感じる神経を刺激して、感受性を高める
食事の味がおいしくなる。

呼吸筋を刺激し肺活量を維持する。

2. 歯を食いしばり、唇を「ウー」とつき出す。



第Ⅶ脳神経 顔面神経

口輪筋

効果：
引き締まった顔と、しわの防止
はきりした話し方ができる

3. 歯を食いしばり、唇を横に「イー」と大きく広げる。



第Ⅶ脳神経 顔面神経

口輪筋

第Ⅴ脳神経 三叉神経

咬筋

効果:

引き締まった顔と、しわの防止

歯ぐきを強くし、虫歯の防止

中位脳幹部の機能検査

4. 口を思い切り「アー」と大きく開ける



第Ⅶ脳神経 顔面神経

口輪筋

効果:

引き締まった顔と、しわの防止
中位脳幹部の機能検査

5. 舌をできるだけ前方下に突き出す



第Ⅹ脳神経 迷走神経

喉の知覚と運動

第ⅩⅡ脳神経 舌下神経

舌の運動

効果:

誤飲、誤嚥の予防

下位脳幹部の機能検査

6. 舌を丸めて喉の奥の口蓋水垂に触るように奥に巻き込む。



第X脳神経 迷走神経

喉の知覚と運動

第XII脳神経 舌下神経

舌の運動

効果:

誤飲、誤嚥の予防

下位脳幹部の機能検査

7. 両手の人差し指で口を横に開けて、 唇をゴム輪のように伸縮させる。



第Ⅶ脳神経 顔面神経

口輪筋

効果:

引き締まった顔と、しわの防止

8. 両目の目じりの外側を人差し指で抑え、
両方とも外側に引っ張りながら目を強くつむる。



第Ⅶ脳神経 顔面神経

眼輪筋

効果：
引き締まった顔と、しわの防止

9. 人差し指を立ててその先を目で追いながら、遠くから鼻の先まで近づける



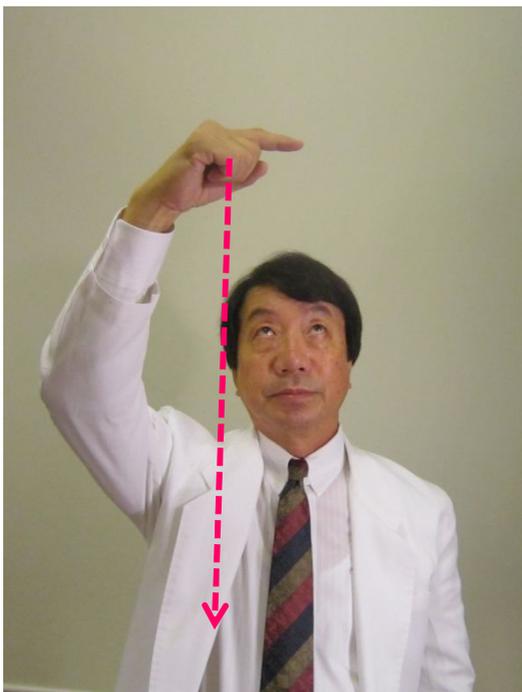
第Ⅱ脳神経 視神経

第Ⅲ脳神経 動眼神経

効果:

視力の維持と動態視力の増強
上位脳幹部の機能テスト

10. 腕を伸ばし、人差し指を頭の上から、臍の高さまで下げて行き、その指先を顔を動かさずに目で追う。指を頭の上に挙げるときは目を大きく開けて、額にしわを寄せる



第Ⅲ脳神経 動眼神経

第Ⅶ脳神経 顔面神経

効果:

視力の維持と動態視力の増強

上位脳幹部の機能テスト

11. 両手を横に広げて人差し指をたてて、顔を動かさずに目だけで左右交互に指先を目で追う。

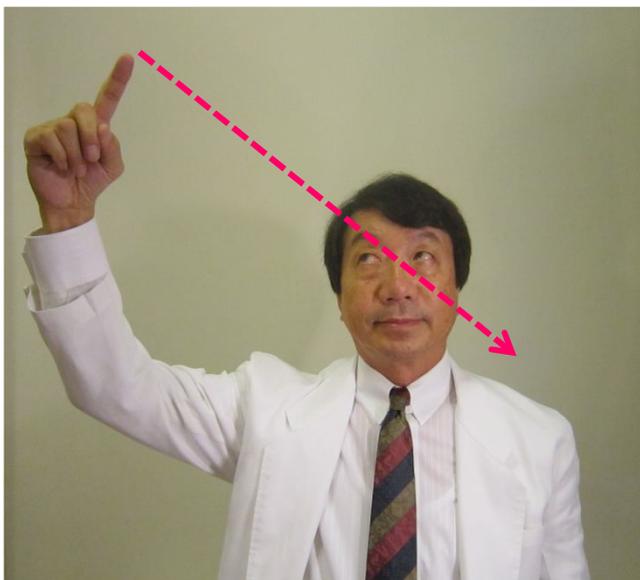


第Ⅵ脳神経 外転神経

第Ⅲ脳神経 動眼神経

効果：
視力の維持と動態視力の増強
上位脳幹部の機能テスト

12. 右手の人差し指を右斜め上から左斜め下に動かし その指先を顔を動かさないうで目で追う。



第Ⅳ脳神経 滑車神経

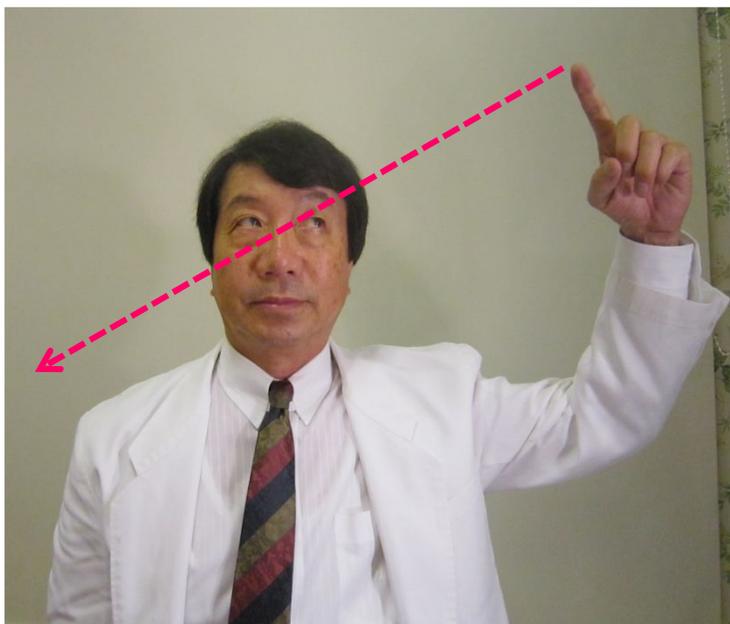
第Ⅲ脳神経 動眼神経

効 果：

視力の維持と動態視力の増強

上位脳幹部の機能テスト

13. 左手の人差し指を左斜め上から右斜め下に動かし
その指先を顔を動かさないで目で追う。



第Ⅳ脳神経 滑車神経

第Ⅲ脳神経 動眼神経

効 果：
視力の維持と動態視力の増強
上位脳幹部の機能テスト

14. 両手の人差し指をそれぞれの側の耳に軽く差し込んでパクパク鼓膜を振動させる。
(決して強くしてはいけない)



第Ⅷ脳神経 内耳神経

効果：
聴力の維持と難聴の予防

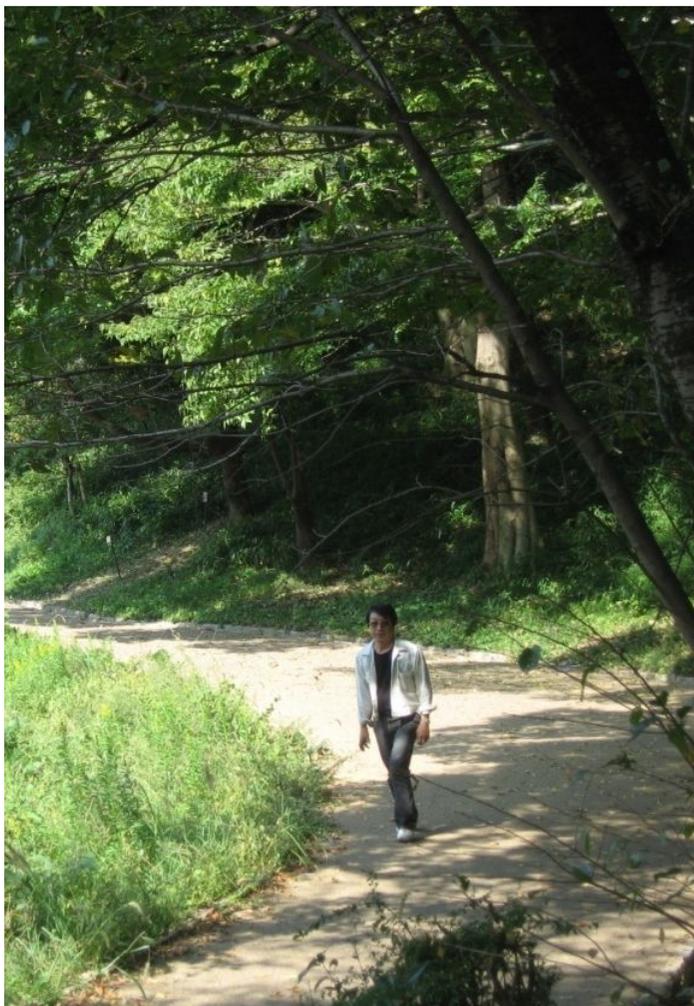
15. 今日も楽しく喋れるように「ぱぴぷぺぽ」と「らりるれろ」を10回繰り返して終わりです。

第Ⅶ脳神経 顔面神経

顔面神経の機能テストで、自分でマヒがないかどうかし調べます。
いつもと違うと思えば診察を受ける。

このテストは脳外科の先生のアイデアです

We Are Looking 体操をしながらの散歩



1) 線上歩行

- ・一本線の上を歩くようにバランスをとって歩く
- ・小脳を鍛えて転倒を未然に防ぐ

2) 足趾歩行

- ・足の趾を広げて地面をつかみながら歩く
- ・足からの情報を敏感に感じて転倒を防ぎ
- ・壊疽を防ぐ

3) 足趾の活用

- ・足の指で物をつかむ