

## 新たな低位舌対策の紹介 シャキア法

2019年7月

かねてから低位舌は諸悪の根源と紹介してまいりました。低位舌はフレイル（サルコペニア）によって舌が咽頭に落ち込んでしまう病態で睡眠時の無呼吸の原因のひとつです。またシーパップやマウスピースによる治療の妨げになり、さらに、舌っ足らずな発音、口呼吸、それに伴うドライマウス（口のかわき）、口臭、歯周病の原因になります。

さて低位舌対策はいくつか提案されておりますが、ここで紹介するのはシャキア法。図のように、仰臥位で肩を床につけたまま、頭だけ足の指が見えるまで10秒間拳上し、これを三回繰り返します。苦痛がなければ一日に三回以上施行してください。

