

CLINICAL REPORT

東京都開業
宝田 恭子

バランスのとれた輝く笑顔(小顔)を得る

パタカラ効果

皆様、まずは写真1をご覧ください。全員自分の笑顔に自信を持って楽しそうに笑っているとお思いになりませんか？

この写真を撮る時、私達は自然に心から笑うことができました。よく見ていただくとわかりますが、口角のバランスがとれ、個人個人がそれなりに引きしまった(小顔?)の笑顔になっています。

これを、私は「パタカラ効果」と呼んでいます。

私は、パタカラを使うことを通して、素敵なお笑顔の人になってもらいたいと

考えています。

歯科医院に来院する目的はさまざまで、よくかめるようになったり、前歯の補綴やブリーチングで見た目がきれいになったりして、喜んで頂くのは、歯科医師として非常に満足感のあるものです。

しかし多くの患者さん、特に女性の患者さんが「顔が弛んでいるから、せっかくきれいにしても、誰も何とも言うってくれない、気づいてくれない」と歯科治療後のことを訴えられます。

これは私が女性歯科医だからでしょうか？それとも医院が下町にあるという地域性のものでしょうか？



写真1 「パタカラ効果」で自然な笑顔



写真2 元ボディビル日本チャンピオンの草野珠実さんとトレーニング風景

患者さんの望みは、歯の治療はもちろんですが、若々しく引きしまった顔になって、きれいな歯で素敵に笑いたいということのようです。

引きしまった顔というのは、今さかんに言われている「小顔」のことでしょう。

私は歯科医療に携わっているわけですが、身体をトータル的に考えていかなければ、本当の治療にはならないと思い、患者さんの心のケアまで考えて、日々治療に当たっています。

こんな私ですから、こういった患者さんの訴えは聞き逃すことはできないものでした。

パタカラとの出会い

平成13年3月3日、富山県「しのぶ歯科医院」の院長である小林先生から、パタカラの効果について教えて頂きました。

その後、東京歯科大学・野呂先生が介護病院で実践されているところを見学させて頂いたことがきっかけで、パタカラの取り組みを始めました。

1カ月に1回いらっしゃるという介護病院で、野呂先生は口唇圧を測定するとともに、脳血管障害の各症状における回復、正常発音へのわずかな改善、筋肉の機能回復について説明して下さいました。

なによりも、患者さんが先生がいらっしゃるのを心待ちにし、実際に連携をとっている看護婦さんや栄養士さん達と共に、喜びを分かちあっている場面に、私はとても胸があつくなったことを今でも記憶しています。

小顔を目指してパタカラを

患者さんにパタカラを勧めてしばらくたった頃です。

私やスタッフは、その効果を十分説明して購入して頂いたと思っていました。

私達の「どうですか？」という問いかけに、「いやー暇がなくて…」「つい



写真3 久保さん 初診時

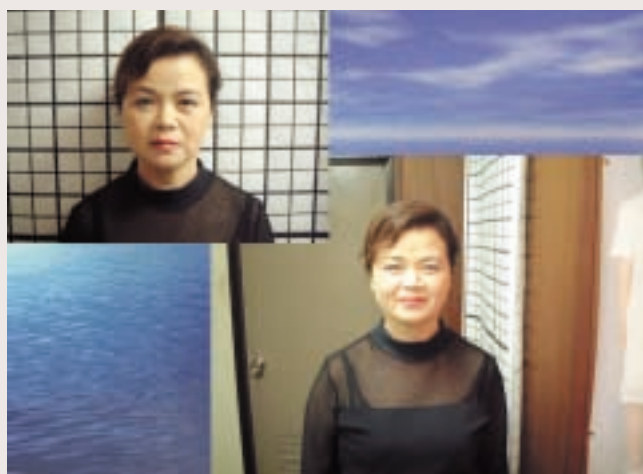


写真5 パタカラ4カ月使用時



写真4 パタカラ2カ月使用時



写真6 パタカラ6カ月使用時

忘れて…」などの答えが返ってくる
ことが多く、どうも一週間程度でやめて
しまう人が大半のようでした。

「これではパタカラを売っただけで終
わってしまう」「その後の効果に繋がら
ないのでは」「患者さんとのやりとりが
づらい」。

こんなスタッフの意見が出て、私達
はミーティングを重ねました。

そんな時、久保さんという患者さん
がパタカラの効果の中で一番下に書か
れている“小顔”という部分に大変興
味を持たれました。

そして、小顔になることを主目的に
パタカラを使用するということになり

ました。

「小顔になる」というのは、それこ
そ今まではっきりとしたデータのない
予想範囲のことでした。

効果の中に書かれているのは、表情
筋が鍛えられ引きしめるので、その結
果として小顔に見えるというものです。

久保さんには、そういったあたりの
筋肉の話もすべて明らかにして、結果
的に小顔に見えるということをよく理
解して頂きました。

そして、私が多少の不安を感じる中、
彼女は期待に胸を膨らませ、小顔を目
指した取り組みが始まりました。

他の患者さん達から、もちろん久保

さんからも、「口角のバランスが良くな
る」「唾液の分泌が良くなる」「舌の動
きがスムーズになる」「頬をかまなくな
る」「喉のかさつきが少なくなる」など、
予想されたパタカラの効果が報告され
ました。

しかし、「小顔になる」だけは、はっ
きり言ってそれ程自信がなかったこと
も確かでした。

筋肉のプロも認めたパタカラ

“筋肉を自らデザインする”といつ
も言っているボディビルダーの知人が
います(写真2)。

私は、彼女にパタカラを試してもら

基本ストレッチ

Let's Start

鏡を見てパタカラをおおよそ真直ぐになる
ように入れます。鼻から空気を吸い、口か
ら吐く深呼吸を2回行います。肩の力を抜
きましょう。では、ストレッチに入ります。

Step 1

パタカラを入れたまま、口を少し前に突き
出す感じで縦に開いていきます。次に、そ
の状態のまま、唇だけでゆっくり閉じてい
きます。パタカラの上下を付けて、そのまま
10秒数えます。口輪筋と頬筋の両方をス
トレッチ。頬は、顔の中でも最も脂肪の多い
部分です。太りやすいので、たるみを防ぐ
よう頬筋を強化しておきましょう。この筋
肉がゆるむと、頬がだぶつくため、自分の
頬の内側を噛んでしまうこともあります。

Step 2

パタカラを左右に引っ張りします。その移動
も、ゆっくりと時間をかけて。心の中で
10秒数えると良いでしょう。鏡で、筋肉
がストレッチされているのを良く見ましょ
う。

Step 3-a

パタカラを上下にゆっくりと引っ張りま
す。これも、10秒数えながら行います。
鼻の下が伸びているのを見て、下眼瞼をス
トレッチしていることを意識しましょう。

Step 3-b

下唇をパタカラと一緒に上へ押し上げてい
る感じで、ゆっくりと10秒数えながら行
います。顎にウメボシマークができるよう
に。

Step 4

斜にパタカラをゆっくりと引きします。鏡で、
小頬骨筋をストレッチしていることを確認
しながら、そのまま自力で逆に引き上げま
す。
以上が基本のストレッチです。

図1 “パタカラストレッチ”

うことを思いつきました。パタカラで表情筋をコントロールできるかどうか知りたかったからです。

試し始めて3日後、回答が返ってきました。

「開発者が提示している主たる効用はもちろんのこと、いつまでも美しくありたい女性には、とてもうれしい器具」とのことでした。

また、「誰にでも有効に働き、ポジティブにもネガティブにも、自由自在に使うことのできるフリーウエイトであることがわかりました」とのことでした。

コンテストビルダーである彼女のア

ドバイスを受けながら、私は4か月かけて“パタカラストレッチ”を作りしました。

患者さんが無理なくできて、確実に負荷をかけられるようになっています(図1、2)。

パタカラで小顔を獲得

前出の久保さんは“パタカラストレッチ”第1号の患者さんです。

久保さんには、私が作った記録用紙「パタカラストレッチ チェックカード」(図3)を1か月毎に提出して頂きました。

続けるうちに、どんどん表情が引きしまって、確かに顔が小さくなってい

く久保さんを見て(写真3~6)、私もスタッフも開発者の本をもう一度読み直しました。

唇の第二印象って？

人相学の権威でTVでもご活躍の浅野八郎先生が「唇の第二印象」ということをおっしゃっています。

人に出会った時の印象を第一印象とするなら、別れ際が第二印象だということです。

第一印象は目、そして第二印象は唇だということです。別れてもなお、人の記憶に残るのは素敵なお口元だということです。

整理体操

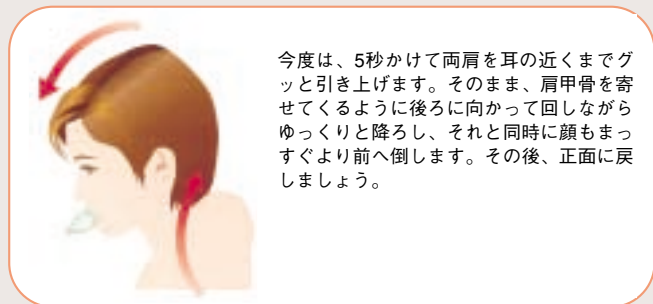
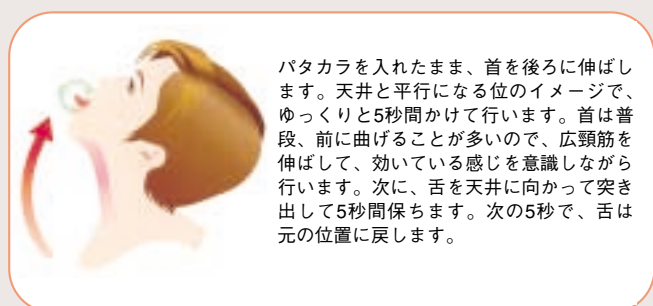


図2 “パタカラストレッチ”のポスター

人相学的にも、口角の上がった顔は良いとされています。パタカラを使って表情豊かな素晴らしい笑顔を獲得できれば、第二印象も素敵な人になれるでしょう。

パタカラについての講演から

ご縁で、福島県で講演させて頂いた時には、歯科医師以外にも、パタカラストレッチに興味を持たれた方が70人近くも来て下さいました。

この時は、実際に小顔で引きしまった笑顔の久保さんにも経過を話して頂きながら、活発なディスカッションを

行いました。

「毎日が楽しいです。自分の年を忘れてしまいそうです」とこたえながらの彼女の笑顔が、会場全体の皆様を幸せな気持ちにさせたことは事実です。

そして私、スタッフ、会場全員で時間の許す限り、鏡を見ながらストレッチを行いました（写真7）。

流行りの小顔、引きしまった笑顔を向けられて不愉快になる人はいません。笑顔には笑顔で応えたいくなるものです。

「つらい時、苦しい時でも笑ってみる。そうすれば、いつのまにか居心地が良くなり、幸せに笑っている自分自

身に気がつくでしょう」と講演をまとめ、1年後は出席者によるパタカラ報告会をと約束しました。

福島講演から4カ月、パタカラをより楽しく続けていただくために、できるだけ聴覚も働かせ、全身でリズムカルにストレッチしていただいております。

ある程度パタカラで正常機能の回復が見られ、以前よりいきいきとした表情が得られた後は、「ストレッチメインテナンス」を取り入れていきます。これは器具を使わずに行います。パタカラと併用することで、より手軽に筋肉を維持できるようになりました。

日にち	1回目	2回目	3回目	4回目	感想	日にち	1回目	2回目	3回目	4回目	感想
8/6	○	○	×	×	顎が重苦しい感じ	9/1	○	○	○	○	
8/7	○	○	○	○		9/2	○	○	○	○	
8/8	○	○	○	○		9/3	○	○	○	○	
8/9	○	○	○	○		9/4	○	○	○	○	
8/10	○	○	○	○	少し慣れた	9/5	○	○	○	○	
8/11	○	○	○	○		9/6	○	○	○	○	記憶力が良くなった感じ
8/12	○	○	○	○	回数5回位	9/7	○	○	○	○	
8/13	○	○	○	○		9/8	○	○	○	○	おでこのしわがなくなった
8/14	○	○	×	×		9/9	○	×	×	×	
8/15	○	○	○	○		9/10	○	○	×	×	顔全体が小さくなった
8/16	○	○	○	○		9/11	○	○	○	○	
8/17	○	○	○	○		9/12	○	○	○	○	
8/18	○	○	○	○	顎が引きしまった	9/13	○	○	○	○	
8/19	○	○	○	○		9/14	○	○	○	○	
8/20	○	○	○	○	目元のしわが目立たなくなった	9/15	○	○	○	○	
8/21	○	○	○	○		9/16	○	○	○	○	
8/22	○	○	×	×		9/17	○	○	○	○	
8/23	○	○	○	○		9/18	○	○	○	○	
8/24	○	○	○	○	二重顎がとれた	9/19	○	○	○	○	
8/25	○	○	○	○		9/20	○	○	○	○	
8/26	○	○	○	○		9/21	○	○	○	○	
8/27	○	○	○	○		9/22	○	○	○	○	
8/28	○	○	○	○	顔が小さくなった感じ	9/23	○	○	○	○	
8/29	○	○	○	○		9/24	○	○	○	○	
8/30	○	○	○	○	目がパッチリした	9/25	○	○	○	○	
8/31	○	○	○	○		9/26	○	○	○	○	

図3 パタカラストレッチ チェックカード



写真7 鏡を見ながらストレッチ