

第2回 おうちでできる介護予防教室

口と鼻は『命の入り口』です！

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策で、今もまだ行事等の中止が続いています。みなさんは呼吸が招くさまざまな病気があることを知っていますか。

呼吸法には「口呼吸」と「鼻呼吸」があり、日本人の9割が「口呼吸」です。「口呼吸」は、口の中が乾燥し万病を招く恐れがあると言われています。

一方、「鼻呼吸」は、吸い込む空気に適当な湿度・温度を与え、ゴミやウイルスを鼻毛や粘膜に吸着させて、気管や肺を守ります。鼻の奥は脳と近いので、車のラジエーターのように脳の過熱を防ぐ役割もあります。

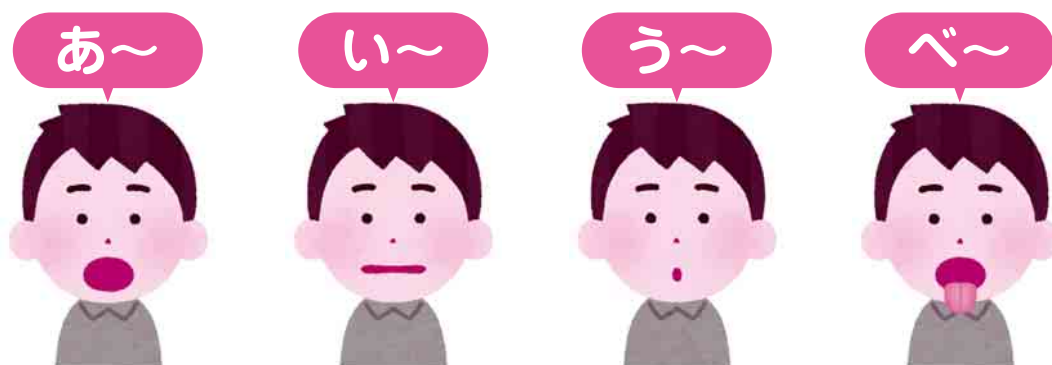


ウイルス性感染を防ぐためには

- ・よく噛んで食べ、唾液をよく出す。
- ・丁寧な口腔ケアをして、細菌を減らす。
※全身疾患を招くため、特に歯周病菌に注意。
- ・舌の掃除、義歯（入れ歯）の掃除も忘れずに。
- ・歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目を丁寧にケアする。
- ・口腔体操で口の働きを良く（機能アップ）して誤嚥を防ぐ。

口腔機能の低下を予防し、鼻呼吸を習慣にする体操

口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします。



- ◎できるだけおおげさに、声は少し出す程度でOK！
- ◎1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
- ◎1日30セット（3分間）を目標にスタート！
- ◎あごに痛みのある場合は、「い～う～」でもOK！

鼻は細菌やウイルスの侵入を防ぐ「天然マスク」です。
今日からさっそく食事の前に1日30セットの「あいうべ体操」
を始めて鼻呼吸を習慣にしましょう！