

# ケアマネだより

★社協理念 : あたたかい手 やさしい心で つなげよう 福祉の輪

★経営方針 : 思いやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます



朝晩と肌寒くなり、暖房をいれている方もいらっしゃると思います。今年例年よりもインフルエンザの流行期が早いので、早めの予防接種をおすすめします。また、手洗い・こまめな水分補給は基本ですので、日々、気をつけていただくと有難いです。



あいうべ体操で元気に過ごす。



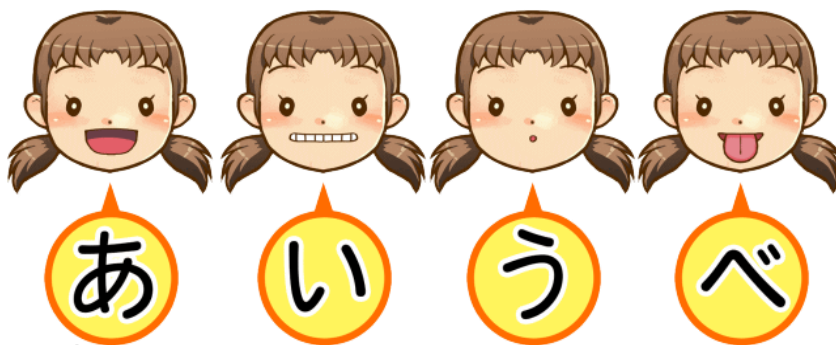
○『あいうべ体操』は、口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な「お口の体操」です。

いつでもどこでも誰でもできる『あいうべ体操』は、食後に10回、1日に30回を目安に続けることで、舌の力がついて、楽に呼吸できるようになってきます。

○『あいうべ体操』のやりかた○

次の4つの動作を順にくり返します。声はださなくてもかまいません。

- (1)「あー」と口を大きく開く
- (2)「いー」と口を大きく横に広げる(普段よりも大きめに)
- (3)「うー」と口を強く前に突き出す
- (4)「べー」と舌を突き出して下に伸ばす(しっかりと前に突出します)



○『あいうべ体操』の効果○

口呼吸の方は口が開いているために、口の中に異物がいり雑菌が繁殖して、アレルギー発症や風邪やインフルエンザ、気管支喘息なども引き起こしたりします。口呼吸を鼻呼吸に改善したことで、上記の病気を予防できているという報告もあります。また鼻呼吸は心の安定にもつながるそうです。

いつでもどこでも誰でもできる口の体操『あいうべ体操』。

皆さんも時間がある時に行ってみてはいかがでしょうか。

編集後記

今回テーマ『あいうべ体操』。私自身が口呼吸なので、思いついた時に行っています。ここ数年、風邪しらずのため、ご紹介させていただきました。すみれ



在宅介護支援センター湯之谷  
魚沼市大沢213番地1  
湯之谷基幹集落センター内  
TEL:025-792-8184