

# はとぽっぽ

NO.146 12月

医療法人 江隆会 介護老人保健施設  
サングリーンやさと 通所課

ご利用者、ご家族の皆様いつもご利用ありがとうございます。

## 1月の行事予定

1月12日(火) お誕生日会

1月10日(日) 新年会

## 通所課からのお知らせ

今年は、新型コロナウイルス感染に伴い、ご利用者・ご家族の皆様には、多くのご協力を頂き、誠にありがとうございました。

まだまだ、収束する気配のない新型コロナウイルスですが、今後も皆様が安心してご利用いただける様、感染対策をしっかりと行って参ります。この年末年始は何かと人の出入りが多くなりますが、感染拡大防止の為、ご利用者・ご家族の皆様にも、マスクの着用や手指消毒などの対策をお願い致します。

当施設は、12月31日(木)まで営業し、

年明けの1月4日(月)より営業開始とさせていただきます。

本年も多くのご利用ありがとうございました。

よいお年をお迎えください。

来年もよろしくお祈りいたします。



## 12月の行事報告

12月 7日(月) お誕生日会

12月20日(日)

## クリスマス&ビンゴ大会

年末恒例『クリスマス&ビンゴ大会』を行いました。



今年もたくさんの景品をお持ち帰りいただきました。



今年は新米サンタさん 登場

# 口呼吸は良くない!?

現在、マスクを着けての生活が続いています。  
長くマスクを着けていると気付かないうちに口呼吸になっている時があります。

## 口呼吸が良くない理由

### 1、口の中が乾燥する

唾液の機能は口の中を常に潤し、虫歯菌の繁殖を防いでいるのですが、唾液が不足し口の中が乾燥すると菌の増殖が起きてしまい、虫歯や歯周病になりやすくなります。

### 2、口臭の原因

唾液が減り口の中が乾燥し、口臭の原因になります。

### 3、体調を崩しやすい

空気中の細菌等を一緒に吸い込んでしまう為、気管を通して肺にまで到達してしまいます。鼻呼吸と比べると直接的に体内に入ってしまう体調を崩す原因にもなります。

### 4、唇が荒れる

呼吸のたびに口周辺の湿度が奪われ、肌荒れします。

### 5、咀嚼機能の低下

口の筋力低下により咀嚼の時に口が閉じ切らなくなるため、咀嚼機能の低下に繋がります。

## 口呼吸から鼻呼吸にするには!?

一番推奨されているのは『あいうべ体操』です  
声には出さず、口の形を『あ〜い〜う〜べ〜』にするだけです。  
1日30回ほど毎日行うことで一か月後には  
鼻呼吸に改善するとでしょう。時間も1日1分程度ですので、  
毎日行ってみましょう。(右図参照)

## 鼻呼吸が口呼吸よりなぜいいのか?

### • 加湿機能

鼻水は絶えず出ていて、その鼻水のある鼻の中を空気が通ることで体内に取り込まれる空気が加湿され、菌やウィルスの活動を弱めることになります。

### • 空気清浄機能

鼻毛が空気清浄機の役割を担います。  
鼻毛や鼻の粘膜は空気中の埃やごみ菌やウィルスなどを吸着し侵入を防いでいます。  
この機能により、気管や肺に入る空気はきれいになりウィルスの侵入を防いでいます。

### • エアコン機能

冬の寒い中、息を吸うと鼻が冷たくなりますよね。  
でも、喉や肺が冷たく感じることはないと思います。鼻呼吸により、息を吸って鼻の中で空気が通る時には温められているからです。もし、口呼吸で空気を吸って肺まで冷たい空気が入ると肺の免疫力が低下し、病気になる危険性が高くなってしまいます。



## あいうべ体操 口を大きく、ゆっくり動かします。これを1日に30セット。

