

認知症予防活動・地域貢献活動

介護老人保健施設 西美濃さくら苑

リハビリ通信

テーマ

No.7

呼吸

あなたの呼吸は、口呼吸？鼻呼吸？

コロナ禍での新しい生活様式となり、誰もが自然とマスクをするようになりました。感染予防対策としてマスクはとても有効ですが、一概に良い事ばかりとは言えません。

マスクをすることで無意識に「口呼吸(口で呼吸すること)」をしている人が増えています。口呼吸は、口を開けている状態で呼吸をするため、花粉やほこり等が直接のどに入ってきます。口の中も乾燥するので、虫歯や口臭の原因ともなります。また、口を開けているため、舌や口の周りの器官の筋力低下にもつながります。

一方、鼻から呼吸することで、鼻毛でほこり等を取り除くため、体内に入る空気は加温加湿され、きれいな空気が気道から肺へ送られます。



鼻呼吸の意識と、食事前の体操で、健康を目指しましょう!

①深呼吸

鼻から吸って、口から吐きます。



背筋を伸ばし、両足を床につけ座りましょう。

お腹に両手をあて、おなかのふくらむように鼻から吸い、口をすぼめてゆっくり吐きます。

<吸って吐いて1回。食事前に3回行いましょう。>

②あいうべ体操

あー、いー、うーと言い口を動かし、最後に舌をべーと出す体操です。

唇や舌の動きを鍛えます。



<食事前に10回ずつ行いましょう。>

③唾液腺マッサージ

1

耳下腺マッサージ



2

顎下腺マッサージ



3

舌下腺マッサージ



<食事前に行いましょう。>

唾液をたくさん出してお口の中をきれいに保ちましょう。

- ①耳下腺マッサージ。手を耳の前にあて、指全体で10回くるくる、とやさしくマッサージ。
- ②顎下腺マッサージ。耳の下から顎の下まで、3か所ほどを親指でゆっくり押しましょう。
- ③舌下腺マッサージ。両手の親指をそろえて顎の下に当て、10回上にゆっくりと押し上げましょう。のどを押さないように気を付けてください。

マスクをしていても、していない時でも、意識して鼻から呼吸しましょう。



無料体験券

本券ご持参でデイケア1日無料体験できます！
まずは、こちらへご連絡ください
0585-45-9631