

口で呼吸していませんか？

マスクをする生活が日常となり、息苦しさを感じ口で呼吸していることはありませんか？口で呼吸していることが長く続くと、健康へのダメージがあります。そのダメージと対処方法についてお伝えします。

口で呼吸した時の健康ダメージ

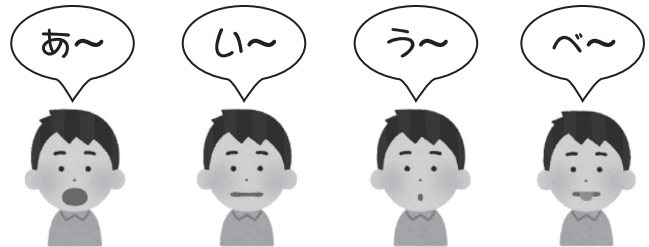
- ★風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。
- ★口の中が渇きやすく、むし歯や歯周病の細菌が増え口臭が発生しやすくなります。
- ★口を開けていると、歯に加わる力のバランスが崩れ、歯並びが悪くなります。
- ★いびきをかきやすくなり、悪化すると睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高くなります。

舌を鍛えて健康に

鼻づまりの原因となる病気がある方は、その治療を優先しましょう。

口からの呼吸を予防するには、ただ単に口を閉じて鼻で呼吸するように意識すればいいと考えがちですが、そもそも口が開きやすい方は、舌の筋力が低下していることが考えられます。口を閉じるためには、舌を鍛える「あいうべ体操」が有効です。

- ① 「あ〜」と口を大きく開く
- ② 「い〜」と口を大きく横に広げる
- ③ 「う〜」と口を強く前に出す。
- ④ 「べ〜」と舌を突き出して下に伸ばす。



※声を出さなくても大丈夫です。

※①〜④を1セット、1日30セットを目安に、毎日繰り返す事をおススメします。

▶問合せ 神崎町保健福祉 ☎ 1603



なんじゃもんもあなたも レッツゴウ運動！！

65歳以上の元気な高齢者の方を対象に、社会福祉協議会の協力を得て、運動教室を開催いたします。わくわく西の城での体力測定も行います。楽しみながら一緒にからだを動かしてみませんか？いきいきと元気に過ごしたいとお考えの方は、ぜひ下記までお早めにお申込みください。

開催日（いずれも水曜日です）	
9月	29日
10月	6日・13日・20日・27日
11月	10日・17日・24日
12月	1日・8日・15日・22日

※初日のみ開校式を開催しますので、13:00~15:30となります。

※希望者には送迎もいたします。
申し込みの際に『送迎希望します』とお伝えください。

【会場】神崎ふれあいプラザ
【時間】13:30~15:30（初回のみ13:00~）

【申込み期間】
令和3年8月10日⑩~8月27日⑤
※定員25名先着順となります。
※定員になり次第終了いたします。
※介護保険サービスをご利用の方はご遠慮ください。

【申込み】
神崎町地域包括支援センター ☎ 1607

