

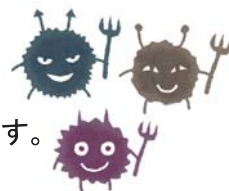
☆きらきら健康メモ☆

## お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、からだに様々な悪影響があります。

### 口呼吸の悪影響

- ★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 「べー」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勧めします。

▶問合せ 神崎町保健福祉課 ☎⑦21603

### 東部図書館 はつらっライフ講座

#### 「認知症を知る～予防から介護まで 認知症サポーター養成講座」のお知らせ

「認知症を知る～予防から介護まで 認知症サポーター養成講座」をテーマに、はつらっライフ講座を開催します。認知症サポーター養成講座をベースとして、予防方法や対応の仕方、相談窓口、利用できるサービスや申請方法などを解説します。

- ▶日時 9月10日㊥ 14:00～16:00
- ▶演題 「認知症を知る～予防から介護まで 認知症サポーター養成講座」  
講師：旭市中央地域包括支援センター 職員、デイサービスふくろう、キャラバンネット
- ▶会場 千葉県立東部図書館3階研修室
- ▶定員 25名
- ▶申込み 8月2日㊤より来館、電話、FAX、E-mailで先着順に受け付けます。  
手話通訳や車いす等の配慮が必要な方は、8月20日までに申し出ください。  
なお、希望に添えない場合もありますので、あらかじめご了承ください。
- ▶問合せ 千葉県東部図書館 ☎0479-62-7070 e-mail: [elib-kouza@mz.pref.chiba.lg.jp](mailto:elib-kouza@mz.pref.chiba.lg.jp)