

12月

ほけんだより

# くちこきゅう ようちゅうい 口呼吸に要注意



マスク生活が続くなか、無意識のうちにマスクの下で口

が開いている人が増えてきているそうです。

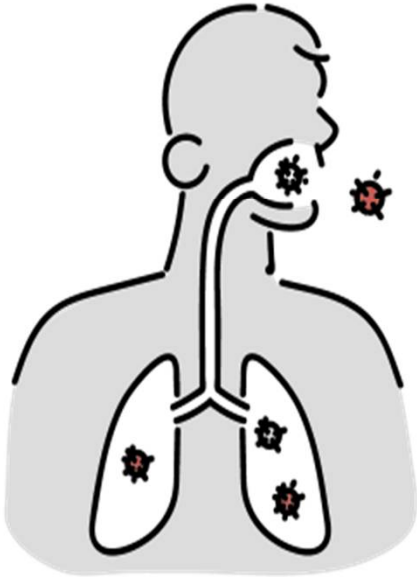
鼻は加温・加湿機能付き空気清浄機のような役割をして

いますが、口呼吸になると、ウイルスや細菌などが鼻の

粘膜で取り除かれず直接からだの中に入るため、風邪や

インフルエンザなどにかかりやすくなります。感染予防とし

て、口ではなく鼻で呼吸をすることはとても大切なことです。



口呼吸を鼻呼吸に改善するための「あ

いうべ体操」という口の体操があります。

食事の後に10回ずつ(1日30回)を

目安に地道に続けると、舌に力がつい

て自然と口を閉じることが出来るようになります。

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回

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」と口を強く前に突き出す  
④「べ〜」と舌を突き出して下に伸ばす

①〜④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。



12月の予定

5(月)~9(金)体重測定

9(金)23(金)コロナワクチン接種

14(水)磯貝医師来所/23(金)三浦医師来所