

令和 3 年 9 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

ブログ <https://ameblo.jp/hikoreha-cl>

はるのうみ介護最前線

十五夜

今年は9月21日です。毎年満月の日は少しずれてしまうことが多いですが、今年は満月が見られます。

「満月の日に財布を振ると金運アップ!？」

満月の日に、月に向かって財布を振ると金運が上がるといわれています。満月には豊かなエネルギーが満ちているとされ、財布を振ることで、財布を「満たして」くれるといわれています。

満月の日に財布を振る場合は、財布の中身は空にして、月に向かって感謝の言葉を言いながら、数回降るのがよいそうです。一度試してみてもよいかもしれませんね・・・



鼻呼吸と口呼吸

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

今回は鼻呼吸と口呼吸についてです。私たちは普段、鼻や口を使って無意識に息を吸ったり吐いたりしています。人間は本来、鼻で呼吸をする動物です。しかし、風邪や鼻炎による鼻づまりなどをきっかけに口呼吸をするようになると、口からのほうが空気を多く取り込めるため、口呼吸が中心になりがちです。口呼吸は、風邪を引きやすくなる、むし歯や歯周病、睡眠時無呼吸症、ほうれい線などの原因になることもあります

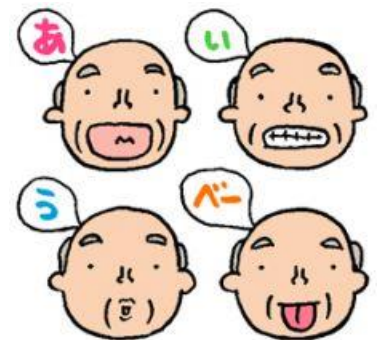
●口呼吸のセルフチェック：次の症状に当てはまる場合は、口呼吸をしているのかもしれません。

- 無意識にいつも口が開き気味
- 口の中が乾きやすい
- 鼻が詰まりやすい
- いびきをよくかく
- 風邪を引きやすい
- 寝起きにのどがヒリヒリする
- 寝起きに口臭が気になる

●口呼吸から鼻呼吸へ：

- ・唇を閉じて鼻呼吸を意識する。
- ・口の周りの筋肉を鍛えて、口を閉じやすくする。ガムを噛むのも効果的。
- ・「あー」「いー」「うー」「べー」と口や舌を出す「あいうべ体操」を行って、舌の位置を改善する

健康のためにも、口呼吸は正しい鼻呼吸に戻すようにしましょう。



今年の夏はどうでしたか？前半は暑かったですが、お盆の頃から毎日のように雨が降って、警報や避難指示が出てましたね。昔は台風や大きな河川が危なかったですが、前線が停滞しまとまった雨が降ったことにより小さな河川でも氾濫しそうになってます。テレビやラジオ、ネットなどで最新情報を得て、くれぐれも河川や傾斜地等に近づかないようにして下さい。