第47号



ケアステージタイムス つくばみらい市東楢戸872-7

令和元年11月30日発行

TEL: 0297-38-6500

今月のトピックス

風邪予防?どこでも簡単『あ・い・う・ベー』体操!

北風が吹く季節になりました。この時期には口が乾燥し、雑菌やウイルスが舌やの どに付着しやすく、風邪やインフルエンザにかかる可能性が高まります。免疫力が 下がり、体調が良くないと、軽い風邪でも長引いてしまい、肺炎につながってしま う可能性も少なくありません。今回は、口の乾燥を招く「口呼吸」を防止するため の『あいうべー体操』を紹介します。

あ:「あ~」と口を大きく開け、1秒キープします。

い:「い~」と思い切り横に口を広げ、1秒キープします。

う:「う~」と唇をとがらせて、大きく前に突き出し、1秒キープします。

ベー:「べ~」と舌を出します。前に出すのではなく、顎先に向かって伸ばすよう に行いましょう。これも1秒キープします。

唾液には①雑菌やウイルスが舌やのどに付着しにくくする、②唾液に含まれる免疫 成分が雑菌などを殺し口中を清潔に保つ、③食べ物を飲み込みやすくする、④でん ぶん質を消化する、⑤口の動きを滑らかにし、発語しやすくする、など、さまざま な効能があります。しかし高齢になると唾液の分泌量が減るうえ、口まわりの筋肉 が衰えて口を薄く開いた状態でいることが多くなり、自然と口呼吸が増えて口腔内 が乾燥しがちです。そのため、風邪を引きやすくなったり、発音しづらくなったり 、口中内の細菌が誤嚥により気管に入り、誤嚥性肺炎を招いたりしてしまいます。 『あ・い・う・ベー』体操で舌筋を鍛えることにより、口からの呼吸の道が閉ざさ れ、自然と鼻呼吸ができるようになり、唾液量が増えてきます。また、普段使って いない口まわりの筋肉を動かすことで表情が豊かになり、頬のたるみが改善するな ど、美容効果もあると言われています。1回3分の『あ・い・う・ベー』体操を取り 入れてみませんか?

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

12月の行事 クリスマス会

 $12/23 \sim 12/28$

ボランティアの方々をお招きしたり、 職員による演目を披露いたします。

日によって内容が異なりますのでお楽しみに☆

デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
×	×	Δ	×	Δ	0

○:空き有り △:若干名のみ

行事報告

11/13〜11/23 つくば市の国土地理院『地図と測量の科学館』 に見学に行ってきました☆



















