

なるぞ元気祭り

あし 葦だより

No66. 平成29年12月

通所介護あしのさと

TEL 0776-77-2242

福井県あわら市二面2丁目211番地



11月20～24日になるぞ元気祭りがありました！
その中で、あしのさとでは「なるぞファッションショー」と「花笠音頭」をしました♪準備期間は1か月しかありませんでしたが、衣装や花笠、元気祭りの飾りなど、皆さん頑張って作りました。

ファッションショーは「結婚式」のテーマの衣装で、お二人はとても似合っていました♪

花笠音頭は、皆さん上手に踊られ、「ハアヤッショーマッカショ！」と大きな声もだされ、とても盛り上がりました。

衣装などの作品作りは、手指をよく使ったため、皆さんとても疲れたとの声が多かったですが、それでも楽しそうにされていて良かったです！

「あいうべ体操」

みなさん、こんにちは！！みなさんは「あいうべ体操」って知っていますか？

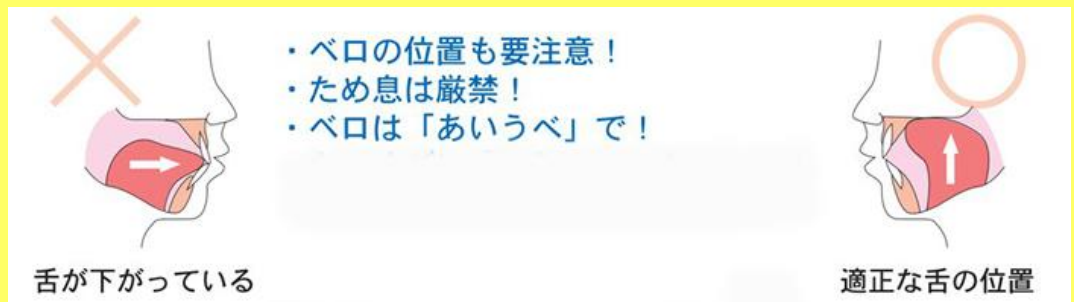
「あいうべ体操」は、**口呼吸を鼻呼吸に治す体操**です！

○鼻呼吸に変えると何が良いの？

鼻は、空気中のばい菌やウイルスを取り除く、**フィルターの役割**をしています。口呼吸では、フィルターがないため、ばい菌やウイルスはそのまま体の中に入ってきてしまいます。鼻呼吸へ改善することで、**インフルエンザや風邪などの予防**につながります。

口呼吸をされる方は、口の中が乾燥しやすくなります。唾液には**殺菌や浄化**の役割があります。唾液が乾燥してしまうと、唾液の役割がなくなり、口の中の細菌が増え、**虫歯や歯周病**になる危険性が高くなります。また、脳に酸素がうまく取り込むことができず、集中力が欠けたり、口が開いているため、舌が下がり、くちびるに締めりがなくなり、歯並びも悪くなります。

舌の位置は大丈夫ですか？→あいうべ体操をすると、**舌の位置が改善**されます。



○あいうべ体操の効果

あいうべ体操を行うと、以下の病気や症状に効果・改善があるとされています。(個人差があります)
●**歯科口腔(歯周病、ドライマウス、顎関節症、虫歯、歯列不正)** ●**アレルギー性疾患(アトピー、喘息、花粉症、鼻炎)** ●**膠原病(関節リウマチ、エリテマトーデス、筋炎、シェーグレン)** ●**うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠** ●**腸疾患(胃炎、大腸炎、便秘、痔)** ●**その他(いびき、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、風邪など)**

○あいうべ体操のやり方

- 1 「あー」と口を大きく開く。
- 2 「いー」と口を大きく横に広げる。
- 3 「うー」と口を強く前に突き出す。
- 4 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。

ゆっくりと、大きく口、舌を動かしてください。

おあげさにすると効果的です。最低1日30回、2~3回に分けてしてください。

時間のあるときにやってみてください！！！！

