



# もみの木デイケア便り 9月号



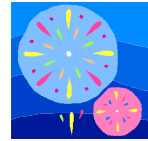
少しずつ日暮れの時間が早くなり、夏の終わりを感ずるようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすく、夏バテもこの時期に出やすいと言われております。もみの木デイケアにて体調の管理をしておりますが、ご自宅でも十分お気をつけ下さい。



9月のカレンダーは9月の花札の絵柄を選んで製作しました。折り紙を使ったちぎり絵を皆様に細く丁寧に製作していただきました。どんな絵柄ができるのか楽しみにしながら作るのも良いものですね。



丸い画用紙に様々な色の絵の具を使いながら綿棒で模様を描き黒い台紙に貼りました。個性あふれる花火絵が、夜空に打ち上がりしました。



今月は約2ヶ月かけて皆様にお花紙を丸めて貼っていただき、色鮮やかな朝顔が出来上がりました。朝顔はとても馴染みが深く夏を代表する花でもありますね。



## 血液とリンパ液について



暑さで疲れが出やすい時期です。血液とリンパのめぐりをよくして残りの暑さをのりきりましょう！！もみの木デイケアでも毎日ラジオ体操を行っていますが、身体を動かすことは実は大事なことです。

- ・夏は汗をかきやすく、体内の水分量が減って血液もリンパ液も流れが悪くなります。
- ・冷房の冷えによって、血液の流れが悪くなり筋肉が硬くなりリンパ液の流れも悪くなります。



身体の大切な役割を担っている「血液」と「リンパ液」のめぐりを良くするようラジオ体操やストレッチを無理せずゆっくり始めましょう！

# 呼吸のすすめ

皆さんは呼吸する時は口でしますか？それとも鼻でしますか？  
口で呼吸すると下の図のように様々な悪影響が出てきます。口が乾燥すると、細菌の増殖による病気の誘発、口臭の発生、そして全身の自律神経にも影響し、他のからだの疾患を引き起こす可能性があります。口呼吸から鼻呼吸になることで、乾燥していた口の中が潤い、保湿された状態になります。

## 口呼吸が体に及ぼす悪影響

### 歯周病

唾液の能力が低下、細菌増殖を引き起こします

### いびき

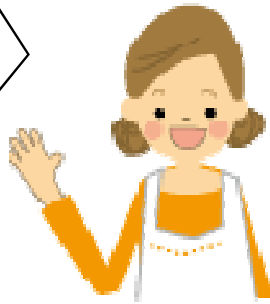
#### 無呼吸症候群

舌が下がると気道が狭くなります

← 新しく  
着目しています！

### 免疫低下によるカゼ、扁桃炎

口呼吸でそのままの乾いた空気がのどから気管へと運ばれ気管を痛めます。慢性化すると自律神経の不調によるアトピー性皮膚炎や関節リウマチへの誘因が疑われます



### 歯並びが悪くなる

口が開いたままだと前歯が前突します

### さまざまな病気への可能性が・・・

歯周病の進行による**糖尿病**の誘発・悪化。自律神経の不調による**心機能亢進、高血圧、がん**のリスクも疑われます

### 猫背

舌が下がり気道が狭くなると呼吸しづらくなるため気道を確保しようと猫背になります

では、どうすれば鼻呼吸にすることができるのでしょうか？  
それには舌の位置が関係してきます。

本来あるべき場所に舌の位置を戻すことで、口呼吸から鼻呼吸に変えることができます。

舌が下がっている



適正な舌の位置



次号では舌の位置を戻す体操をご紹介します！！