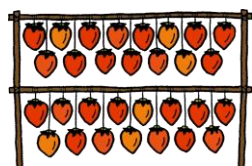


あがんなっせ 10月1日 開設記念日

あけまして
おめでとう
じさいま



いもほり



干し柿作り

昨年も大変お世話になりました。
これからも入居者様と共に楽しみながら暮らしていきたい
と思います。
本年もよろしくお願いいたします。

デイサービスセンター

あいうべ 体操

魔法の言葉

たんぽぽ

あいうべ

皆さんの舌は今、口の中の上側・下側
どちら側に着いていますか？

普段舌は口の中の上側に着いているんです。

この舌が着いている所が、風邪やインフルエンザ予防、様々な疾患予防に繋がります。それは舌が口の上側に着いていると自然と鼻呼吸になるからです。

人が吸う空気、この中にはほこりやちり、細菌、ウイルス、カビなどが含まれます。口から空気を取り込むと、そうした異物と一緒に乾いた冷たい空気が直接体に入るため、口の中やのどが乾燥し、免疫力が落ちる。一方、鼻呼吸なら、鼻毛や絨毛、扁桃リンパ組織などである程度ブロック。さらに副鼻腔で温められ、湿った空気が肺に入るため、感染リスクが減るというわけです。そこでこの「あいうべ体操」で口の機能を改善して健康維持・改善につなげましょう。

方法はとても簡単

「あ〜」と口を大きく開ける「い〜」と口を大きく開く
「う〜」と口をとがらせる「べ〜」と舌を伸ばす
これを10回続けて行なう。一日3セット程行なう。

この体操は福岡市内みらいクリニックの今井院長が考案され、TVや新聞で多く紹介、小学校等での取り組みでも効果が発表されているものです。

道具は使わず、いつでも・どこでも一人で簡単に出来る体操です。寒い季節、このあいうべ体操で健康な体作り、活気のある生活を！

