

※回数は決めずに、「少しきつくなってきた」と感じるまでやってみましょう！

深呼吸運動

仰向けで横になり、両膝を立てます。両手をおへそのあたりに当てます。

- ① 息を吸い、お腹に空気をぱんぱんに貯めて膨らませていきます。
- ② 息を吐きながらお腹を凹ませていき、空気を出し切ります。しっかり息を吐ききったら、①に戻ります。



鍛えている所：**お腹**

効果：お腹の奥の筋肉を鍛えることで背骨を安定させ、腰痛予防の効果が期待できます。

※座った状態でも大丈夫です！

ポイント！

- 大袈裟に深呼吸をするイメージで！
- ゆっくり確実にお腹を膨らませたり、凹ませたりしましょう。呼吸が苦しくならない程度に行いましょう！



気づかないうちに、**口腔乾燥症(ドライマウス)**が始まっています!!

口腔乾燥症は、唾液分泌量の減少による口腔内の異常な乾燥状態を示す症状名です。

□口腔乾燥症の症状とは？

- 食事中に頻繁に水分をとる
- 唇が乾いてひび割れ
- 口角が切れる
- パサパサしたものが食べにくい
- 飲み物がないと食べられない
- 口の乾き、ネバネバ感がある
- 舌の表面に食物の残りが付着
- 舌がピリピリする、痛い
- 口の中が熱く、醤油やワサビの刺激を強く感じる
- 何を食べても味が無い
- 義歯が擦れて痛い
- しゃべりにくい
- 口臭がつよい

チェックが多いと口腔乾燥症が心配されます。かかりつけ歯科医に相談してみてください。

□口腔内乾燥の原因

- (1) 唾液腺の低下、加齢、障害（分泌機能低下、シェーグレン症候群など）
- (2) 心因性による（精神緊張、うつ病、自律神経障害など）
- (3) 脱水（下痢、嘔吐、発熱、発汗、高血糖など）
- (4) 各種薬剤の長期連用による副作用

涙や唾液の分泌が低下し乾燥症状が出る自己免疫性疾患です。
（男女比は 1:14 で女性に多い）

□口腔内乾燥の対応策

- (1) 十分な水分（スポーツドリンクやレモン水など）を摂取
- (2) 口唇にはワセリンやリップクリームを塗り水分の蒸発を防ぎます
- (3) 室内環境の整備（加湿器の使用、換気、室温・湿度の調整）
- (4) 唾液腺のマッサージ 下の図を見ながら食事の前に行いましょう

1.耳下腺マッサージ



親指以外の 4 指を、上の奥歯あたりの頬に当て、後ろから前へゆっくりと回す
（10 回程度）

2.顎下腺マッサージ



親指を、あご下の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下までを 4-5 箇所程度に分けて押す（往復 5 回程度）

3.舌下腺マッサージ



両手の親指を、あごの下から舌を押し上げるようにグッと押す
（10 回程度）