



クアハウスかけゆだより

令和2年9月 第128号



暑さも少しずつ変化があり、秋に近づいてきています。
そして体調も変化しやすい時期でもありますので、温泉入浴で血行を促進し、
バランスの良い食事・適度な運動・良い睡眠を保ち、体調を維持していきましょう。



～今月のお知らせ～



◆◆プール清掃◆◆

9月7日(月) 17:00～

プール清掃のため、プールのご利用は17:00までとさせていただきます。その他の施設などのご利用いただけます。ご迷惑をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

◆◆休館日◆◆

今月は以下のように、**第2火曜日と第4水曜日**が休館日となります。お間違えの無いよう、お願い致します。

22日(火) ⇒ 祝日のため営業 8日(火)・23日(水) ⇒ 休館日

こども水泳アドバイス

日時	9月20日(日) 10:30～11:30
内容	水慣れ～クロール・背泳ぎ
定員	約10名(要予約・定員になり次第、締切)
対象	小学生(1～6年生)
料金	入館料のみ(小学生500円・付き添い入館1000円)
持ち物	水着・タオル・スイムキャップ(必要な方はゴーグル)



意外に多い 口呼吸



舌の筋肉を鍛えて 鼻呼吸しましょう!



最近多くなってきている「口呼吸」。口がぼかーんと開いていると、見た目にはだらしがない…そしてマスク装着時は「油断ぼかーん」になりがち。これでは健康面でも様々な弊害があります。例えば、以下のような事が。

- 冷えた空気やウイルスがそのままのどに届くので風邪などにかかりやすい
- 口周りが緩んで顔が下がる、輪郭がたるむ
- 唾液の分泌が悪くなり、口臭、虫歯の原因に

口呼吸が長年の習慣になっている人は、口を閉じる筋力が弱るので、あご周りがたるんだり、歯並びが悪くなるなど、顔立ちにも変化が出ます。口が閉じにくいと食事の時もくちやくちやくと音の出る食べ方をしがちです。

○ひとつでも当てはまったら口呼吸しているかも？

- まぶたがいつも腫れぼったい
顔がむくみやすいという事は表情筋が衰えている証拠。口を閉じる筋力も弱っているから口が開きがちに
- 口を軽く閉じると、下あごにしわが出来る
必死で筋肉を緊張させないと口を閉じる事が出来ないから。梅干しのようなしわが丸く出来ていたらアウト。
- 唇が乾きやすく、表面がかさついてる
口が開いていれば即、口呼吸とみなす。下唇がめくれてきて魚が口を開けたような「魚口」になる事も。
- 口を閉じた時、口角の高さが違う
口元が緩むと歯並びや噛み合わせにも影響する。顔が歪んで、口角の高さが違ってしまう事も。
- 舌の横に歯形がついている
舌が正常な位置により下に下がっているの、奥歯に当たっている証拠。舌が多い人も要注意。
- ため息が出やすい
舌を下げないと口から息は吐けない。無意識でため息をついてしまうのは常日頃から舌が下がっている証拠。

○あいうべ体操で鼻呼吸が出来る舌になる

すべて大げさで大きくする事が大事。「あ」と大きく口を開け、「い」と首に筋が浮くくらい横に広げ「う」で思い切り尖らす。「べ」で舌の先端まで伸ばす。「あいうべ」と10回繰り返すのを、1日3セットするのが理想。



Facebookも
のぞいてみてね!



上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ
TEL 0268-44-2131
9月休館日 8(火)・23(水)
URL <http://www2.marukotv.jp/~kurhaus/>

あしがとろごがいます

