

Monthly ストレスオフ整体院 times

2024.02

鼻呼吸の 訓練をしよう

…Health column…

コロナ禍があつてから、口呼吸の方がずいぶん増えたように思います。マスクをしていると、どうしても鼻呼吸では苦しくなってしまうから、仕方がない部分もあります。ですが、それが定着してしまうと、虫歯になりやすくなったり、ウイルスや細菌が入りやすくなって感染症にかかったり、口臭がひどくなったりと、いい事はひとつもありません。

口呼吸から鼻呼吸に戻すには、口周りの筋肉を鍛えることが重要です。で

は、具体的に何をすれば良いのか、おススメの対策をいくつかご紹介しますね。

- ① **よく噛んで食べる** よく噛むことで当然口周りの筋肉をよく動かすことになります。ご注意いただきたいのは「硬い食べ物」です。よく噛むなら硬いものを食べたらいいでしょ？と思われる方が多いのですが、歯が割れたりヒビが入ってしまったりと歯が痛むこともあります。普通の食事を 30 回くらい噛むようにしましょう。ガムを噛むのもおススメです。
- ② **あいうべ体操** ご存知の方も多いかと思いますが、鼻呼吸の訓練として有名な「あいうべ体操」です。「あー」と大きく口を開き、「いー」と大きく横に口を開き、「うー」と口を前に突き出し、「べー」と舌を前に突き出す、で 1 セット。毎食後に 10 セット、一日 30 セットほど行いましょう。
- ③ **歌を歌う** ロックでも演歌でも、洋楽でも OK ですが、口を大きくあけて歌うことを意識しましょう。日常的に大きな声で歌うというのはちょっと難しいかもしれませんが、ストレス解消や腹筋を鍛えられるなど他にも良い効果が多くあります。趣味のサークルに参加したり、お時間があるときにカラオケに行ったりしてみてください。



■ プチヴェールのオイル煮



材料
プチヴェール…10個 にんにく…1 かけ
鷹の爪…お好み量 塩こしょう…少々
オリーブオイル…大さじ3

つくり方

- (1) プチヴェールをよく洗い、水けを切らずに鍋に入れる。
- (2) (1)の鍋に鷹の爪と潰したにんにく、塩、オリーブオイルを入れて加熱。水も大さじ 1 程度加える。
- (3) パチパチと音がしたら弱火にして、5~8 分、好みの歯ごたえになるまで煮る。
- (4) 塩こしょうで味を調えたら出来上がり。

芽キャベツとケールから生まれた野菜で、プランターで簡単に育てられるのに栄養価は抜群！という優れたものです。ビタミン、鉄分、カロテンが豊富で、カルシウムも吸収率が高く、家庭菜園におススメです。

2月の名言

「人間はね、自分が困らない程度内で、なるべく人に親切がしてみたいものだ」

2月9日生まれ 夏目漱石
日本の小説家

「吾輩は猫である」「坊っちゃん」などを書いた小説家夏目漱石のことは、お札にもなっているくらいですから、ほとんどの方がご存知でしょう。この言葉は「三四郎」という作品内に出てきます。

「人に親切がしてみたい」とありますが、これは実は科学的にちゃんと裏付けがあります。アメリカで行われた研究によると、人間は他者に親切にし、相手の幸福を願うことで自分の幸福感・満足度が上がるのだそうです。経験的にこういった実感がある方は多く、それが相手に親切にしてあげたい、喜ばせたいという気持ちにつながるのかもしれない。

また、日常的に人に親切にしている人は、それを見ている他の人から親切にされやすいという研究結果もあります。人に親切にしてもらえばもちろん嬉しいですから、まさに「情けは人のためならず」ですね。

とはいえ「自分が困らない程度」ということも重要です。まずは自分を大事にしてください。

毎日の生活に
運動をプラス

チェアヨガ



- ① 足を肩幅に開いてイスに座る。
- ② 右足ももに左手を置き、右手を上げて上体を左側へ倒す。
- ③ 10秒ほど伸ばしたら逆側も同様に行う。

呼吸がしやすくなり
肩こりの緩和にも
効果があります！



とけるかな？
ナゾトキに挑戦！

夏は「えのき」
秋は「ひさぎ」
冬は「ひいらぎ」
では春は？

とれる油は髪に良いと有名です
(先月の答え:6が二つ並んでいるので双六【すぐろく】)

……おわりに……

2月の最初にある行事と言えば節分ですね。一般的には炒り大豆をまきますが、北海道・東北の一部や九州の一部では落花生をまくところもあるんだとか。北と南で同じ風習があるなんて面白いですよ。落花生なら、まいた後でも殻を剥けば衛生的に食べられるからというメリットもあります。大豆もそうしたいと思う人が多かったのか、今時は大豆も節分用に小袋に入ったものが出ています。衛生的ではありますが、あれをぶつけられる鬼役の人は痛そうですね……。それでは来月もお楽しみに！

ストレスオフ整体院

住所:熊本県天草市東町 13-3 パントハウスガヤ 102

Tel :0969-22-025

ご予約はお電話、またはLINEからお願いします！