



さざなみ便り

令和6年
3月号

Vol.

三寒四温の言葉通り寒さと温かさが入り混じる毎日です、一雨ごとに春に近づいていますがもうしばらくの辛抱ですね、この時期は花粉症やアレルギーがある人は辛い時期ですね早めに予防しましょう。気温も少しずつ上がってきますのでしっかり体を動かしましょう。



今月の行

3月18日(月)

大学芋を作ります
お楽しみに!

楽しみにしていて
下さいね



今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

植田 豊久さん 3月26日

家村 千代子さん 3月28日

黄砂や花粉の飛散に注意しよう

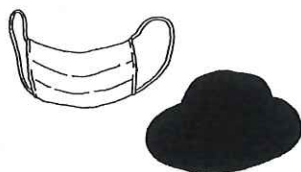
3~5月は黄砂の飛来が多く、その影響で呼吸器や循環器の疾患の症状が悪化する場合があります。また、花粉が飛散する時期でもあるため、黄砂や花粉を寄せつけないように、しっかりと対策を行いましょう。



猫木の「自宅でできる健康体操」で黄砂や花粉に効くつぼを紹介しているよ!

黄砂・花粉対策

マスク・帽子などを着用する



外出する際は、マスク（顔にフィットするもの）、つばの広い帽子、黄砂や花粉を防ぐカバーの付いた眼鏡などを着用する

帰宅時は黄砂や花粉を払う



帰宅時は、黄砂や花粉を上から下（頭→胴体→足）へ払い落としてから家の中に入る ※粘着ローラーを活用してもOK

手洗い・うがい・洗顔をする



帰宅後は、手洗い・うがい・洗顔をして、顔や手に付着した黄砂や花粉を落とす

飛散情報をチェックする



黄砂や花粉の飛散情報を確認し、飛散量が多い日はできるだけ外出を控える。

～ お願い～

気温の変化がめまぐるしので上着などを持参して調節して下さいね。
よろしくお願ひします。



やってみよう!

口腔体操

口腔体操で口の健康を守りましょう

口周りの体操をして筋力を鍛えることも、おいしく食べたり、楽しくおしゃべりをするにつながります。

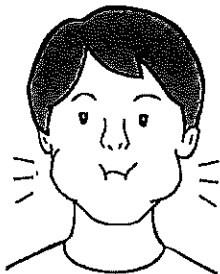
無理をしない程度に口を動かしてやってみましょう。

みんなで一緒にやってみよう!

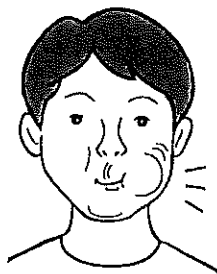


● ブクブクうがいトレーニング

効果 口周りの筋肉が鍛えられ、噛む力の向上にもつながる。
歯ブラシで磨く前に行うと効果的



頬を膨らませる



左右交互に頬を膨らませる



口唇の上下を交互に膨らませる

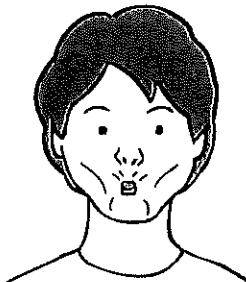
まずは水を含まず、口の動かしかたを練習する。頬を膨らませるなどの動きができるようになったら、口に水を含んで行いましょう。

口に水を含んで行う際の注意点

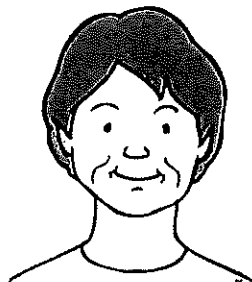
- 口唇をしっかり閉じて行う
- 口唇に麻痺がある場合は、指で口唇をつまんで行う

● 唇の運動

効果 口周りの筋肉が鍛えられ、口の開閉がしやすくなる



唇を突き出す



唇を横に引く



口を大きく開閉する