



おにぎり通信

2017年1月28日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私たちは毎週土曜日に、四ツ谷周辺と銀座、日比谷公園、東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

皆さんは、次の項目のうち、当てはまるものがありますでしょうか。

- よく口が開いている
- 口を閉じると、あごに梅干しのようなしわができる
- 食べる時、くちやくちや音を立てる
- 朝、起きたときにのどがヒリヒリする
- 口や唇がよく渴く
- いびきや歯ぎしりがある
- 横向きやうつぶせで寝ている
- 口臭が強い
- 鼻が詰まりやすい
- たばこを吸っている

これらの項目に、1つでも当てはまったら、「口呼吸」をしている可能性があります。口呼吸についての詳しい話は、裏面をご覧ください。

☆1月16日(月)福祉行動報告 どなたもお見えになりませんでした。

次回の福祉行動:1月30日(月)

東京駅丸の内南口地下に朝8時30分までに集合してください。(※集合場所を北口から南口に変更にしていますのでご注意ください。)車輪の前に「おにぎり通信」を持った者が待機しますので、声をかけてください。病気やケガの治療を希望される方や体を休めたい方と一緒に「福祉事務所」まで同行します。福祉行動は原則、毎週月曜日に行います。福祉行動は、参加される方が、ご自身の希望をご自身の言葉でハッキリと福祉事務所に伝えることで成り立ちます。

最寄の福祉事務所

中央区福祉事務所...中央区築地 1-1-1 中央区役所4階

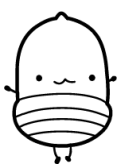
千代田区福祉事務所...千代田区九段南1-2-1 3階

【口呼吸と鼻呼吸】

日本人は、7割が口呼吸をしていると言われています。しかし、現在流行っている風邪やインフルエンザを防ぐ有効な方法のひとつは、口呼吸ではなく、鼻呼吸をすることです。人は、のどの辺りに「扁桃」という組織があり、これが風邪やインフルエンザのウィルスと戦っています。ところが、口呼吸では、ウィルスが入って来やすくなるだけではなく、扁桃組織が乾燥して動きが悪くなり、風邪を引き易くなるのです。

人間の身体は鼻呼吸、つまり鼻から空気を吸い込んで鼻から吐き出すのが、本来の姿です。人間が生活している空気中には、無数のウィルスやばい菌、ごみ、ホコリなどが漂っています。鼻呼吸をすると、それらの「異物」が体の中に入ってくることを防いでくれます。鼻の中には鼻毛があり、それが異物を止めます。また、鼻の奥では粘っこい液体が流れていて、それが異物をくっつけ、鼻水や痰として体の外に出します。さらに、鼻を通ると、冬の冷たい乾いた時でも、温度37度・湿度100%と、温かく湿った空気となるため、のどから気管、肺を守ってくれます。一方で、口には鼻のような異物を防ぐ能力はありません。入ってくるものは、ばい菌だろうがホコリだろうが、おかまいなしに取り込みます。また、口を開けたままにすると唾液が乾いて口の中の清潔が保てなくなる他、口から吐く空気は鼻からのものより湿っており、体を乾かします。寒い時に、口から吐いた息が、鼻からの息よりも白く見えるのはそのためです。

こうして、本来呼吸のためにあるわけではない口で呼吸することで、のどや気管、肺、口の中などを痛めてしまい、いろいろな病気を引き起こしてしまいます。例えば、のどにある扁桃を傷めると、風邪になりやすいだけでなく、悪い菌が全身に回ってしまい、腎臓病や皮膚炎、大腸炎などいろいろな病気になることがあるのです。では、どうすれば口呼吸を止めて鼻呼吸にできるのでしょうか。まずは、呼吸を意識します。そして口を閉じ、鼻からゆっくり大きく息を吸って、鼻からゆっくり吐いていきます。最初は無意識のうちに口呼吸に戻ってしまいますが、根気強く続けていると、鼻呼吸がだんだん自然になってくると思います。



おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せず、ゴミ箱に入れるなど、片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりは必ずその日のうちにお召し上り下さい。また、お1人1個でお願いします。

よつや なかま れんらくさき
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先：080-7795-8535