



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。今年  
は戌年です。戌年は「結実」を表す年でもあり、ビジネス、勉強、家庭での  
取り組み、人間関係……これまで続けてきたさまざまな取り組みに、き  
つと良い結果が表れる年になり努力が報われる、形になるのが、戌年といわれ  
ています。本年もどうぞよろしくお願い致します。

**空気が乾燥する冬場は要注意！**

乾燥した空気は、風邪やインフルエンザのウイルスの活動を活発にさせます。特に冬場は空気が乾燥するため、健康  
な人でも喉や口の中が渇きがちになります。高齢者では、さまざまな全身の病気や、飲んでいる薬の副作用などに  
よっても、口が渇くことがあります。

口の渇きの副作用がある薬には、降圧剤、抗ヒスタミン剤、尿失禁治療薬、抗うつ薬、睡眠導入薬などがあり、服用  
を中止するわけにはいかないことが多いので、口の乾燥を防ぐ対策をとりましょう。

**1. 口の中の温度を下げる**

口の中が熱く感じられるときは、氷や冷たい水を口に含むと温度が下がり、乾燥も防げます。

**2 室内の湿度を上げる**

最適な湿度は40～60%。冬場は暖房によっても乾燥しやすいので、加湿器を利用します。2時間に一度は窓を開け、新  
鮮な空気に入れ換えることも有効です。

**3 マスクを着用する**

高齢者は口の周りの筋肉が弱まり、常に口を開きがちになるので、マスクをして乾燥を防ぎましょう。

**4 唇を保護する**

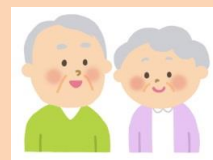
唇の乾燥には、濡れたガーゼで覆ったり、リップクリームやワセリンを塗ったりして保護します。

**● 口呼吸はトラブルの原因に ●**

人の呼吸は、鼻から吸って口から吐き出すのが本来の形です。しかし近年、「口呼吸」をする人が増えています。口  
呼吸はさまざまなトラブルの原因になります。セルフチェックを行い、正しい呼吸に戻しましょう。

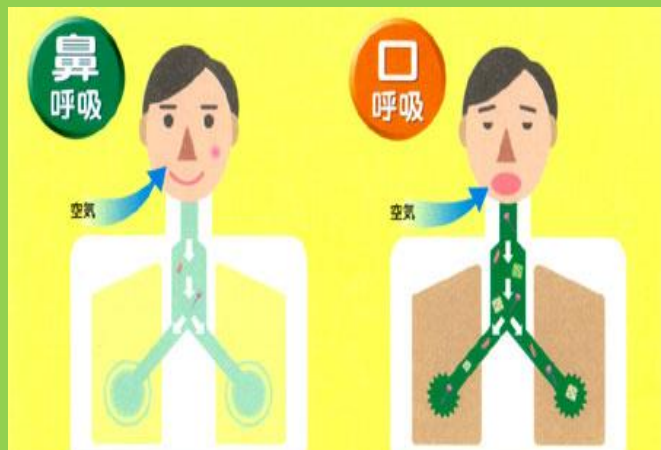
実践！口呼吸のセルフチェック。以下の症状に当てはまる場合は、口呼吸をしているかもしれません。

- ・ 無意識にいつも口が開き気味
- ・ 口の中が乾きやすい
- ・ いびきをよくかく
- ・ 風邪を引きやすい
- ・ 寝起きにのどがヒリヒリする
- ・ 寝起きに口臭が気になる口呼吸から、正しい鼻呼吸へ戻しましょう！



**口呼吸から、正しい鼻呼吸へ戻しましょう！**

- ・ 唇を閉じて、鼻呼吸を意識する
  - ・ 口の廻りの筋肉を鍛えて、口を閉じやすくする（ガムを噛むのも効果的）
  - ・ 「あー」「いー」「うー」「べー」と口や舌を出す「あいうべ体操」を行い、舌の位置を改善する
  - ・ 眠る時には、マスクを口だけにかぶせて鼻を出す
- ※口呼吸がひどい時には、耳鼻科や歯科などに相談して、きちんと治療を受けましょう



鼻から呼吸することで、空気中に漂う雑菌やほこりなどの異物の大部分が、自然にろ過されるしくみになっています。

口呼吸は、刺激物や異物を直接体内に吸い込んでしまうため、体の免疫機能を直撃してしまいます。

**あいうべ体操**



1 口を大きく開く 2 口を大きく横に広げる 3 口を強く前に突き出す 4 舌を突き出して下に伸ばす

# 『香』は脳を元気にする！！

最近、アロマオイルと脳との関係、特に認知症との関係について話題になっています。一般にはアロマテラピーについて、「いい気持ちができるだけ」と思っている方も多いことでしょう。しかしフランスなどでは、保険対象の医療として認められているそうです。嗅神経は高い再生力を持っています。そのため、香りが海馬に働きかけることで、認知症の予防や改善が見込めるのではないかと注目されるようになりました。どのエッセンシャルオイル(精油)が海馬を刺激し効果が得られるのかについては、今も研究が進んでいるところ。そして実用化されているのが、鳥取大学医学部の生体制御学講座で研究された、「四種類のエッセンシャルオイルを使う」という方法になります。現在はレモンとローズマリーの組み合わせを朝に、ラベンダーとオレンジスイートの組み合わせを寝る前に嗅ぐのが良いといわれています。それぞれの香りの持つ特徴は、次の通りです。

- ・ローズマリー: 血行促進、新陳代謝を促進して集中力・記憶力を向上させる
- ・レモン: フレッシュで気分を高める効果がある
- ・ラベンダー: 一番よく使われるエッセンシャルオイルで深くリラックスして安眠できる
- ・オレンジスイート: リラックスできる癖のない香り



ぜひ、皆さんも「脳」を元気にする、アロマオイル…  
試されてみてはどうでしょうか？



調理した物はなるべく、その日のうちに食べきりましょう。

## 食中毒予防の3原則

**つけない**  
手洗い、調理器具等の洗浄

**ふやさない**  
食品の低温保存

**やっつける**  
中心部までの十分な加熱

調理を始めるとき

食材を扱った後

トイレの後

盛り付けの前

冬は空気が乾燥しており、汗はかかなくても肌表面から、多くの水分が奪われています。

特に肌が荒れている人は、肌表面のバリア機能が弱まっているので、奪われる水分量も多くなります。多くの水分が奪われれば、冬でも脱水症の危険があります。水分補給をしないと、血の粘度も高くなり、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクも高まります。冬でも夏と同じように、こまめに水分補給をしましょう。

冬は「かくれ脱水」に注意！



## ウイルス感染に注意！

空気が乾燥するこの時期、インフルエンザに限らず様々なウイルスに感染しやすくなります。そこで元気に過ごすため予防対策をご紹介します！【安全衛生委員：森田健一・加納未奈】

### ☆感染予防対策8か条☆

<p><b>手洗い</b></p> <p>感染対策の基本中の基本！爪や指の間もキレイに。</p>	<p><b>うがい</b></p> <p>外出後は必ずうがい。</p>	<p><b>加湿</b></p> <p>ウイルスは乾燥に強い！湿度50～60%を心がけて。</p>	<p><b>マスク</b></p> <p>飛沫(しぶき)を避けましょう。服や肌の乾燥から守りましょう。</p>
<p><b>換気</b></p> <p>こまめに換気して空気の入れ換えをしましょう。</p>	<p><b>休養</b></p> <p>過労は禁物！十分な休息(睡眠)の確保を。</p>	<p><b>食事</b></p> <p>フランスのとれた食事と水分補給を。</p>	<p><b>人込みを避ける</b></p> <p>人込みや発熱者への外出を控えましょう。</p>

※福祉のことでお困りごと・心配事がありましたら、ご相談下さい。

- ・輪光無量寿園 (担当 梅木) 099-482-1047
- ・輪光無量寿園通所介護 (担当 堀切) 099-482-5800
- ・輪光無量寿園居宅介護 (担当 中島) 099-482-5001
- ・輪光無量寿園訪問介護 (担当 広山) 099-482-5100

