

いきいき通信



目次

- ①冬は何故風邪がはやる？
- ②呼吸器には異物の侵入を防御する働きがある
- ③風邪をひくと起こる症状はすべてが防御反応感染
- ④風邪に効くツボ
- ⑤今月の機能訓練

①冬は何故風邪がはやる？



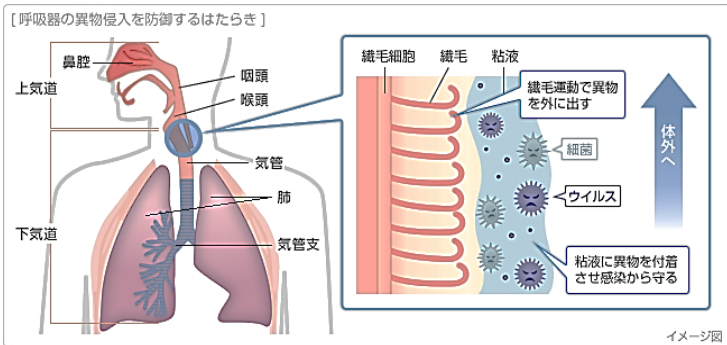
冬は空気が冷たく乾燥していてウイルスが増えやすいだけでなく、のどや鼻の粘膜が保湿性を失い、よりウイルスに感染しやすい状況を作ってしまいます。

また、疲れていて免疫が落ちてしまうと、異物（ウイルス）を排除する働きが弱まってしまいます。

規則正しい生活を心掛け、睡眠時間を十分に取、バランス良い食事を心掛けましょう。

②呼吸器には異物の侵入を防御する働きがある

鼻、のど(咽頭・喉頭)、気管、気管支、肺などからなる呼吸器は常に外気と触れているので、空気中にウイルスや細菌がいても侵入されないよう、口・鼻・喉の内壁に粘液が存在します。

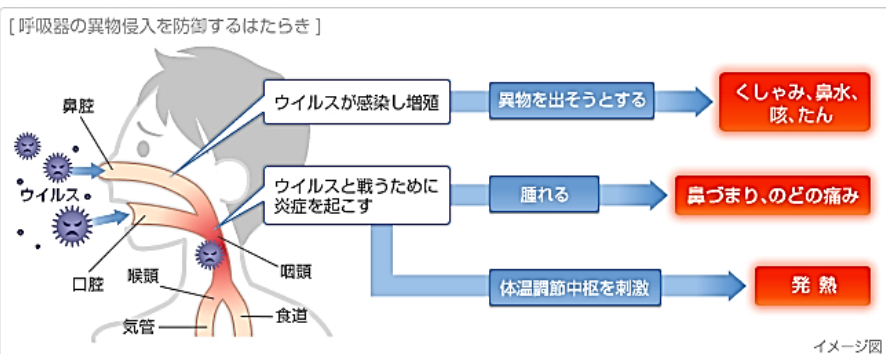


この粘液に異物を付着させる事により、感染から守っています。

また呼吸器内壁にある、繊毛細胞の運動により、異物を外に出そうとする働きが備わっています。

③風邪をひくと起こる症状はすべてが防御反応感染

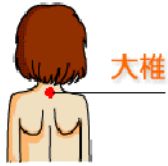
鼻にウイルスが侵入すると、粘膜内部の組織に炎症が起こり、くしゃみ、鼻みず、鼻づまりなどの症状を引き起こします。のどではのどの粘膜の炎症が起こり、咳やたんを外へ出



そうします。

発熱はウイルスの侵入によりからだに異変が起こったことを知らせると同時に自分で自分の体を治そうとする免疫の働きが活発になっているサインです。

④風邪に効くツボ



1 風邪による寒気

大椎(だいつい)

首を前に倒したときに、えり首のところに飛び出る骨のすぐ下です。いきいき通信第4号(2014年12月)で紹介した、【風門】というツボと同時に使い捨てカイロなどで温めて頂くと寒気がなくなります。



2 風邪によるせきと痰がからむ

天突(てんとつ)

首の付け根で鎖骨と鎖骨の間。人さし指で軽く押します。のどにまっすぐに押すと苦しいので、鎖骨の裏側をおす様に行います。



3 風邪によるくしゃみ、鼻水

迎香(げいこう)

小鼻の横にあります、鼻孔のすぐ外側です。中指の腹でツボをあてゆっくりと押しながら小さな○を描くように十五回くらいやってみてください。



4 風邪による頭痛

太陽(たいよう)

こめかみから目尻に中指をすべらせ、少しくぼんでいるところにあります。親指でツボを当てゆっくりとていねいに十秒ずつ十回くらい強めに指圧します。



5 風邪による倦怠感

魚際(ぎょさい)

親指のつけねの母子球のほぼ中央にあります。反対側の親指の先を当てゆっくり押し揉んで、痛いと感じるくらいの強さが必要です。二十回から二十五回繰り返します。

⑤今月の機能訓練 咳や、クシャミをした時、尿漏れした経験はありませんか？ その様なあなたは、骨盤底筋が弱っている可能性があります。

『骨盤底筋の運動』

「骨盤底筋」とは名前の通り「骨盤」の「底」にある筋肉で、内臓が下に落ちないように支えている筋肉です。



①あお向けに寝て



(動作)

① あお向けに寝て、足を肩幅に開き、膝を立てます。身体力を抜き、肛門と尿道をキュッと締め、そのままゆっくり5つ数えます。そして、ゆっくりと肛門と尿道をゆるめます。

②椅子に腰掛けて



② 椅子に腰掛けて床につけた足を肩幅に開きます。背中をまっすぐ伸ばし顔を上げます。肩の力を抜いて行います。

③机にもたれて



③ 机にもたれて脚と腕を肩幅に開き、手は机につきます。全体重を両手にかけて、背中をまっすぐ伸ばし、顔を上げて行います。

①の姿勢でできるようになったら、②③姿勢で上記の運動をやってみましょう。通勤途中や入浴中や家事をしながらでもできるようになるでしょう。

(効果)

弱った骨盤底筋を鍛え、筋力をつけることで、臓器が下がるのを防ぎます。また、肛門や尿道を締める訓練をすることで、尿漏れの症状を改善できる可能性があります。

過活動膀胱(急にトイレに行きたくなり、我慢ができず尿が漏れてしまう)、腹圧性尿失禁(おなかに強い力が加わった時「咳をする」「くしゃみをする」「重い物を持ち上げる」等の時に尿が漏れてしまう)、時に効果があります。

いきいきテイサービスセンター

問い合わせ 伊南・園田 まで

598-0021

泉佐野市日根野4097-2

ミヤコピア日根野102

電話:072-458-1990

FAX:072-458-1991

ホームページ

<http://www.k-eight.com/>