



- 目次
- ①なぜ12月を師走と言うの？
  - ②12月22日～27日はクリスマス週間！！
  - ③空気の乾燥が原因で喉が痛いときの対処方法、6選
  - ④喉が痛いときに効くツボ
  - ⑤今月の機能訓練

## ①なぜ12月を師走と言うの？



師走は当て字で、語源は諸説あり、正確な語源は未詳です。最も主な語源説として、師匠の僧がお経をあげるために、東西を馳せる月と解釈する「師馳す(しはす)」があります。

また、12月は1年の終わりの月であり、総仕舞いの意味の「仕極(しは)つ」が語源との説。「し」が仕事の「し」で「はす」の方は「果てる」の意味。仕事仕舞いの月、つまり仕事が終わるという意味です。

## ②12月22日～27日はクリスマス週間！！



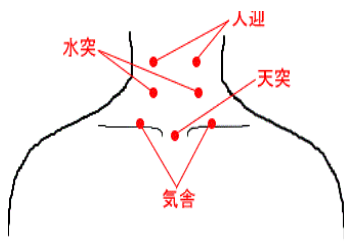
12月22日～27日はクリスマス週間として、ビンゴゲームを計画しております。

一等賞品の、お米を筆頭に、豪華賞品を用意しておりますので、利用者の皆様だけでなく、家族様、ケアマネ様もご遠慮なく、御参加ください。

## ③空気の乾燥が原因で喉が痛いときの対処方法、6選

- ①部屋を保湿する……加湿器などを使って保湿、窓を開けるとせっかくの水蒸気が逃げてしまいきますので、窓をしっかりと閉めた上で加湿しましょう。
- ②マスクを装着する……自分の吐く息で保湿することができます。
- ③首や喉を温める……タオル、マフラー、ストール、ネックウォーマーなどを活用しましょう。
- ④のど飴をなめる……のど飴には普通の飴と違って、喉の炎症を抑える成分が入っていたり、保湿効果もあります。
- ⑤鼻呼吸をする……鼻毛などで細菌を取り込むのを防ぎ、空気を鼻を通すことで保湿することになります。
- ⑥お茶や塩水でうがいをする……塩水には殺菌効果があり喉の痛みを和らげてくれます。お茶も殺菌効果のあるカテキンが入っており喉の痛みにも有効です。

## ④喉が痛いときに効くツボ



### 1 人迎(じんげい)

喉仏(のどぼとけ)の両脇、脈拍を感じる辺りに位置します。喉の不快感や血行を良くするツボです。

### 2 水突(すいとつ)

喉仏の斜め下、首の横にある筋肉の前側に位置します。喉の腫れによく効くツボです。

### 3 天突(てんとつ) [いきいき通信第15号でも紹介]

首の付け根、左右の鎖骨に挟まれたくぼみに位置します。喉の痛みを和らげ、咳などに効果のあるツボです。



### 4 気舎(きしゃ)

鎖骨の上側のくぼみ、天突から指2本分ほど左右に位置します。気管支炎や咳に効果のあるツボです。

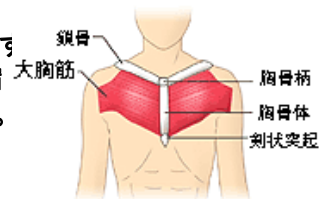
### 5 合谷(ごうこく)

人差し指と親指の骨が合流するところから、少し人差し指寄りに位置します。万能のツボと言われるツボです。色々な痛みに対応しています。

## ⑤今月の機能訓練

### 『胸の筋肉(大胸筋)のストレッチ』

大胸筋は胸を覆うように付着する大きな筋肉で、腕を動かすと共に、呼吸の補助も担う筋肉です。この筋肉が緊張萎縮すると、スムーズな呼吸の妨げになることがあります。



①



### 大胸筋運動

(動作)

① 椅子に腰掛けて床につけた脚を肩幅に開きます。背中をまっすぐ伸ばし顔を上げます。

②



② 両手を胸の前で合わせ(合掌)、ゆっくり力を入れ両手をギュッと押し合います。

③



③ 息を吐きながら手を前方に突き出します。この時、肩の位置は動かない様に注意しましょう。

息を吸いながら元の位置(②の位置)に戻ります。この動作を数回繰り返します。

### 大胸筋ストレッチ

(動作)

④



④ 壁と垂直に姿勢良く立ち脚を肩幅に開きます。壁側の腕を、床と水平になるように外側に広げ、肘を90度に曲げ、腕の力を抜いて壁に付けます。

⑤ そのままの姿勢で上体を壁側と反対の方向にゆっくりと捻ります。

胸に張りを感じたら止めて10~20秒維持し④の姿勢に戻します。

この時、呼吸は止めず深くゆっくりと呼吸します。勢いよく行くと肩を痛めますのでご注意ください。

⑤



(効果)

この筋肉が弱り萎縮すると、巻き肩(両肩が前内方に巻く様になる)になり、それに応じて背中が猫背になってきます(⑥の体勢)。

この体勢は肩こりになりやすく、背中中の筋肉も固くなり緊張しやすくなりますので、上記の運動、ストレッチを行うことで、上記の症状を予防し、理想的な姿勢の保持が出来ると共に、スムーズな呼吸が行えるようになります。

⑥

