

# 元気になろう会通信



節分も過ぎ、暦の上では春の訪れを感じられる季節になりましたが、まだまだ寒い日が続く予報です。季節の変わり目の体調変化に気をつけて元気にお過ごしください。

## 家庭内の感染対策



手指消毒や手洗いの他に「換気」も有効な感染対策になります。寒さが厳しい冬はエアコンなどの暖房機器を併用し、室内温度を保ちながら無理なく行うことが大切です。

人がいる部屋は1時間に2回程度、空気を入れかえましょう。寒さで人がいる部屋の窓を開けるのが難しい場合は、人がいない部屋の窓を開け、廊下などを経由した少し暖かい新鮮な空気を人がいる部屋に取り込む方法もあります。

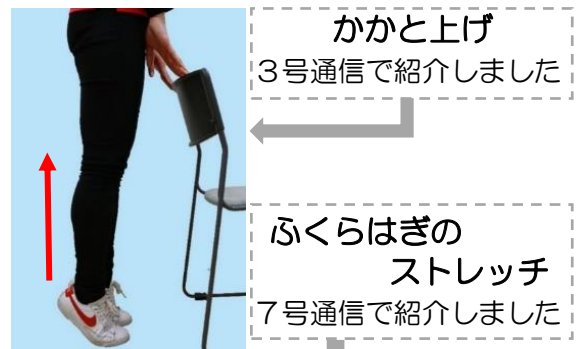
また、室温を大きく下げることなく換気ができる換気扇の活用もおすすめてです。台所・トイレ・浴室などの換気扇は、使用後も空気を入れかわるまでしばらくの間つけておきましょう。

## 第2の心臓「ふくらはぎ」

ふくらはぎは「第2の心臓」とも言われています。ふくらはぎの筋肉を動かすことで、ポンプの役割をして血流をよくする効果があります。

元気になろう会でも行っている「かかと上げ」「ふくらはぎのストレッチ」は、ふくらはぎの筋肉を鍛える・ほぐすことで足の血流が良くなり、冷え性やむくみの改善にも効果があります。

テレビを見ながらできる運動です。毎日片足5回程度やってみましょう。



**2月の元気になろう会は引き続き中止**です。再開時には改めてお知らせします。

感染拡大に伴い、近頃は家で過ごす時間が長くなっていると思いますが、家の中でも無理なく身体を動かして元気な体を保っていきましょう。

裏面もあります ➡

# お口の体操～だ液腺マッサージ～

だ液は、お口の汚れを洗い流して細菌が増えるのを抑える、食べ物を飲み込みやすくするなどの大切な役割を担っています。

いつまでも健康なお口を保つために、食事の前などに「だ液腺マッサージ」をやってみましょう。

耳下腺



耳下腺は、耳たぶの前方、つけ根辺りにあります。親指以外の4本の指で円を描くようにやさしくマッサージします

顎下腺



顎下腺は、下あごの骨の内側(やわらかい部分)にあります。耳の下から顎の前方にかけて5か所ほどを、親指で優しく順番に押します

舌下腺



舌下腺は、あごの先の内側、舌のつけ根にあります。両手の親指をそろえて、顎の下をやさしく突き上げるように押します。

## 早口ことばに再挑戦!

過去に紹介した早口ことばに再挑戦してみましょう!早口ことばも、だ液腺の刺激になります。口を大きく動かし、3回繰り返しましょう。

① 裏庭には二羽 庭には二羽 ニワトリがいる



② すももも 桃も 桃のうち



桃も すももも 桃のうち

③ 蛙びよこびよこ三びよこびよこ



あわせてびよこびよこ六びよこびよこ

④ 隣の竹垣に竹立てかけたのは



竹立てかけたかったので竹立てかけた