

# コロナ疲れに歯ヨガで健康！

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています  
ライスアイランドメールマガジン♪

さて、日本列島にもついに冬東軍がやってきました！  
季節外れの暖かさから一気に寒くなりましたので  
体調を崩してしまいがちです。今回は、健康ネタを発信したいと思います！

## ■コロナ対策生活に「歯ヨガ」？！

口の周りの筋肉が正しく働くようにする「歯ヨガ」  
マッサージと体操を組み合わせたもので、  
唾液増加や鼻呼吸を促し、歯周病や風邪を防ぐそうです。

「コロナ」いったい何が関係あるの？  
と思われるかもしれませんが、実は結構関係あります。  
コロナ対策のため、常にマスクを装着している時間が長くなります。  
マスクをすることで、口呼吸になって口が乾燥、菌を吸い込む、  
そして乾燥することで唾液が出にくくなり口臭の原因・・・

また、口周りの頬、唇、下の筋肉が弱かったり、  
動かし方に癖がついていると、嚥下障害や口呼吸を引き起こす原因にも。

「歯ヨガ」は1日1回10分程度でできます。  
筋肉が緩むお風呂上がり、クリームを塗るときにするのがオススメです。  
大切なことは毎日続けること！  
(歯ヨガに限らず3日坊主はダメですね・・・(汗))

■ちょっとした時間にやってみて！

例えば・・・

①咬筋（こうきん）マッサージ

- ・両手の人さし指、中指や薬指を使い、顎から耳横まで5回ずつくるくるマッサージ
  - ・耳の前から鎖骨まで手を滑らせる
- これを5セット！

②側頭筋マッサージ

- ・こめかみを人差し指から4本の指で上下にほぐす
  - ・耳の後ろから鎖骨まで手を滑らせる
- これも5セット！

③唾液腺マッサージ

- ・両手の親指を立て、下あごの柔らかい部分から顎先まで3箇所ゆっくり3～5秒押す
  - ・両手でピースをつくり、上の奥歯辺りにおいて10回ぐるぐる揉む
  - ・両手の親指を立て、親指同士をくっつけて、顎先の柔らかい所を強く3～5秒押す
- これも5回セット！

テレビを見ながら、ちょっと空いた時間にできます。

腹筋、腕立て伏せより楽チン♪

■怖い「誤嚥性肺炎」

厚生労働省によると2017年の日本人の死因7位が誤嚥性肺炎。

飲み込んだものが誤って気管に入ることによって起こります。

せきこんで排出できればいいですが、できないと肺炎のリスクになります。

防止するには、噛む力、舌で喉の奥に食べ物を送り込む力、

飲み込む力が必要です。これを鍛えれば予防になるそうです。

上記のマッサージも効果的ですね！！

舌の動きは、普段の会話で活舌を意識したり、

歌を歌うことで改善されて、嚥下機能のトレーニングにもなるようです。

お年寄りの方のイメージが強い病気です。

しかし、私たちもマスクをして隠れている部分が

人から見られないので口の動きが小さくなったり、筋肉が弱くなったり・・・

「歯や口」から健康を見直しましょう！

～トピックス 陳皮～

陳皮はミカンやオレンジなどかんきつ類の

皮を干したもので漢方の原料のひとつとして使われています。

このかんきつ類の果皮に含まれるノビレチンという成分が

以前にテレビで話題になりました。

動物実験で腫瘍の拡散転移予防、認知症予防に

効果があることがわかっているそうです。

かんきつ類の皮のワックスを落として、細かく刻んで天日干し、

ミキサーで粉状にすると簡単に飲むことができます。

急須に陳皮小さじ1杯入れて、300mlの熱湯を加えて5分待つて

できあがり。生姜や、はちみつを加えてもOK。

身体もポカポカ温まりそう♪

#### ■ライスアイランドがおすすめする商品

身体づくりにプロテイン♪

##### ・プロテイン強化グラノーラ

メープル味のグラノーラに大豆フレークをミックス。

大豆フレークをブレンドすることで甘さ控えめです。

ザクザク食感で食べ応えもバッチリ！

内容量／250g

##### ・プロテイン強化オートミール

脂肪分を減らした大豆をオートミールにミックス。

大豆効果でたんぱく質を強化したプロテイン商品です。

オートミールを大豆でもっと美味しく、大豆の栄養素を

手軽に食べやすくした商品です。

内容量／300g

---

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

