

Monthly ストレスオフ整体院 times

2025.11

乾燥対策に 鼻呼吸

…Health column…

11月に入ると一気に空気が乾き、朝起きると喉がイガイガする…という方も多いのではないのでしょうか。乾燥は風邪やインフルエンザなどの感染症を招きやすくするだけでなく、肌荒れや疲れやすさにもつながります。

特に注意したいのが「口呼吸」です。口で呼吸をすると喉の粘膜が直接乾燥し、ウイルスやホコリが侵入しやすくなってしまいます。冬はマスクを着けて過ごす時間が増えるため、知らず知らずのうちに口呼吸しやすくなってしまっ

ている方も少なくありません。そんな時期こそ、意識して「鼻呼吸」を習慣づけることが大切です。

鼻には空気を加湿・加温したり、ホコリや細菌を取り除いたりするフィルター機能があります。また、鼻腔を通す空気は繊毛・粘膜のフィルター作用を受け、加湿・加温されることで肺への負担が軽くなるとする説もあります。つまり鼻呼吸は、自然の加湿器&空気清浄機のような働きをしてくれるのです。

それでは今回は、鼻呼吸をする時の意点についてお教えします。

- ① 姿勢を整える 背筋を伸ばして肩の力を抜きます。猫背にならないよう要注意です。背中が丸まって顎をつきだした状態だと、鼻呼吸より口呼吸の方がしやすくなってしまいます。
- ② 舌の位置を確認 歯は噛みしめず、唇をそっと閉じます。舌が自然と上あごに当たっているか確認しましょう。この時、舌が下がっていると口呼吸になりがちです。気づくと舌が下がってしまっている、という方は「あいうべ体操」のような口周りの筋肉を鍛えるトレーニングを行ってみてください。
- ③ 鼻から吸って鼻で吐く いわゆる腹式呼吸は鼻で吸って口で吐く方式なので、鼻呼吸もそうした方がいいと思っている方もおられるようです。鼻呼吸は鼻で吸って鼻で吐くようにしてください。軽く体を動かしながら鼻で吸って鼻で吐く練習をすると鼻呼吸力が鍛えられますよ。

■甘辛たれをからめて！れんこんのフリット



材料

れんこん…2節 中力粉…1/2 カップ
水…70cc 塩…ひとつまみ
揚げ油…適量 しょう油…25cc
りんごジュース…70cc

作り方

- (1) レンコンは 5～8 ミリの厚さに切る
- (2) 中力粉、塩、水をボウルに入れてよく混ぜ、(1)を(2)につけて 200℃の油でからりと揚げる
- (3) しょう油とりんごジュースを鍋に入れ、軽く煮詰める
- (4) 2 の油を切ったら 3 にからめて出来上がり

※揚げ物にはザクザクと歯ごたえの良い、最初に成長したと考えられる比較的大きなサイズのレンコンが向いています。

風邪による喉の痛みがあるとき、れんこんをすりおろして絞った汁を飲むと痛みが緩和されます。痰や咳にも効果的。また、ネバネバ成分が胃の粘膜を保護してくれますよ。

11月の 名言

「千人の苦しみは、一人の 苦しみよりも大きいのでしょうか？」

11月12日生まれ ミヒャエル・エンデ
ドイツの児童文学作家

映画にもなった『果てしない物語(ネバーエンディング・ストーリー)』や『モモ』を書いたエンデの言葉です。読者へ問いかけるような形になっており、名言というより“考えるきっかけ”に近いかもしれません。客観的に見れば、千人の苦しみの方が大きいですよ。そりゃあ千人分ですから。けれど、自分が実際に苦しんでいる時には、千人であろうと一人であろうと、重さは変わらないですよ。私たちはつい「みんなも頑張っているから」「もっと辛い人がいるから」と、自分の苦しみを小さく扱ってしまいがちです。でも、痛みや悩みは比べるものではなく、それぞれの辛さや感じ方があるものです。だからこそ、「こんなことで弱音を吐いてはいけない」と我慢したり「そんなことで泣いてるの？」と軽く扱ったりせず、他人の辛さも自分の辛さもきちんと受け止めることが大事なのではないでしょうか。さて、この問いかけ、あなたならどう考えますか？

毎日の生活に 運動をプラス！ チェアヨガ



- ① イスに座り、足を腰幅より少し広いくらいに広げる
- ② 力こぶをつくるように右腕を曲げる
- ③ 体を左側に倒しながら右腕を体にひきつけ、左上の方向に右腕をのぼす
- ④ 逆側も同様に行う
- ⑤ ②～④を1セットとし、10回行う

肩凝り、背中に！



とけるかな？ ナゾトキに挑戦！

なんて書いて
あるでしょう？

13:14

日本語ではありません
(先月の答え：左から、あけび、すすき、おくら、りす)

……おわりに……

朝晩の冷え込みがぐっと強まってきましたね。風邪をひきやすいこの時期は、旬の果物が心強い味方になります。柿は「柿が赤くなると医者が青くなる」といわれるほどビタミン C やβカロテンが豊富で、みかんも手軽にビタミン C を補給できる優れたもの。どちらも乾燥から体を守ってくれる果物です。

みかんは白い筋を取らずに食べると血流を良くして体を温めてくれる効果もあるんですよ。ちょっと食べにくいですが、ぜひ筋はあまりとらずに楽しんでください。