

愛心便り 11-12月号

安全な在宅生活は愛心で安心!! Vol.31

愛心トピックス「唾液を増やして免疫力アップ!」

日に日に寒さが増していき、本格的な冬の季節が近づいてきました。新型コロナウイルスの心配もさることながら、胃腸炎やインフルエンザなどの感染症も心配な季節です。今回は唾液と免疫の関係について、お伝えしたいと思います。感染対策の実施&免疫アップで冬を乗り切りましょう!

☆唾液の効果

唾液は1日1~1.5L生産されています。消化液の役割がある他、**粘膜保護作用によって口の中を様々な刺激やウイルスから守っています**。唾液自体にも抗菌作用が含まれており、口の中を清潔に保つ役割もあります。しかし、**寒冷ストレスや寝不足、脱水などから唾液が減少してしまう恐れがあり**、これらを防いで唾液の減少を招かないようにすることが必要です。

☆マスク生活による口呼吸の影響

私たちは普段鼻呼吸で過ごしていますが、**マスクにより息苦しいと口呼吸になりがちです**。口呼吸では口の中が乾燥しやすく、ウイルスもダイレクトに入り込みやすいです。**意識的に鼻呼吸をするよう過ごしてみましょう**。

☆唾液を増やす方法

- ・入浴や十分な睡眠を取りリラックスをする
- ・唾液線マッサージ (右図:キューピー®HPより)
- ・口の体操
 - ①舌を大きく出し入れ
 - ②舌の左右の運動
 - ③舌で大きく円をかく
 - ④大きな声で発音 (パ.タ.カ.ウを繰り返す)

1
耳下腺マッサージ



指数本を耳の前 (上の奥歯あたり) に当て、指全体で10回ほどくるくるとやさしくマッサージ。

2
顎下腺マッサージ



耳の下から顎の下まで、3~4か所を、順に押していく。目安は、各ポイントをゆっくり5回くらいずつ。

3
舌下腺マッサージ



両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し上げる。のどを押さないように気をつけて。

理学療法士・作業療法士が
それぞれのお宅にお伺いして
支援します



訪問リハビリで在宅生活をサポート!

1回のリハビリ提供時間:

介護保険をご利用の方: 40分 または 60分

医療保険をご利用の方: 30分以上~60分未満

利用者様第一の丁寧な対応を心掛けています!
ご利用をご希望の方、ご相談などがありましたら、
御気軽にお問い合わせ下さい。

空き状況は随時変動があります。
訪問看護・リハビリのご希望があれば右記まで
ご連絡ください。

【愛心訪問看護ステーション】

〒247-0066 鎌倉市山崎 1202-1
電話:0467-45-0467 FAX:0467-45-8863
営業日:月~金 (祝日含む)
訪問エリア:鎌倉市、横浜市栄区一部

【愛心訪問看護ステーション葉山支所】

〒240-0111 三浦郡葉山町一色 1746-2
電話:046-864-0010 FAX:0467-876-3847
営業日:月~金 (祝日含む)
訪問エリア:逗子市、葉山町