

【笑顔と免疫力アップ】

明けましておめでとうございます。管理者の藤崎です。

今年もどうぞ宜しくお願い致します。

3年振りの大雪ですね。雪国だったはずなのですが、すっかり雪と縁遠くなってしまい毎日翻弄されています。

寒さと共に、新型コロナウイルスも猛威を振るっていますが、体調は崩されていませんか？

ウイルス対策として、マスク生活が当たり前になりました。どうしても、表情筋を動かさなくなってしまうですね。

表情筋を動かす事は、色々効果と目的はありますが、その一つに唾液の分泌も活発に促してくれます。

1日に出る唾液の量は、なんとおよそ1,5ℓ！！

そして、食べ物を消化するのに欠かせない唾液ですが、さまざま成分が含まれおり、

傷の修復や抗菌、初期虫歯の修復などの作用があるそうです。

しかも、身体の中に入ろうとする細菌類をシャットアウトし、

免疫力の強い身体を作ってくれます。

たかが、唾液。されど唾液ですね。侮れません！

下記に表情筋を動かす運動を記してありますので、ご参照くださいね。

笑顔で、免疫力アップ！

唾液力もアップ！

そして、皆で元気にこの冬を乗り越えていきましょう！



こんにちは、理学療法士の横川です。

コロナウイルスが猛威を振るっている世の中ですが、マスクを日常的にする生活にも慣れてきました。マスクをすることには慣れましたが、マスクをしているとどうしても普段よりも**表情筋**を使うことが少なくなってしまいます。そうすると、お顔の筋肉が衰えがちになってしまい、たるみの原因になります(^-^;)。

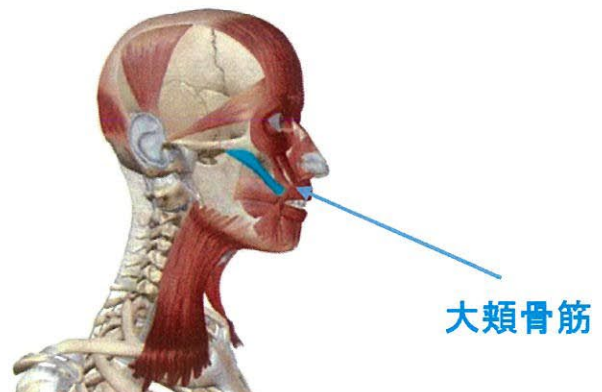
今回はたるみ予防として簡単にできるお顔の体操を紹介します。NHKの「あさイチ」で紹介されていた運動なので、みなさんもお存知かもしれませんね！

ポイントは、口角から耳の近くまである**大頬骨筋**という大きなお顔の筋肉です。

【にぱにぱ体操】



- ① 口を閉じる。
- ② 口を「に」の形にし、思いっきり笑う。
このとき大きく頬をあげるのがポイント！
- ③ ②の状態でも5秒間キープ
- ④ 「ぱっ」と力を抜く



大頬骨筋

①～④を1日10回繰り返す。

ヒューマン・アトミー・アトラス 2021 より引用

みなさんもやってみてください！お顔の筋肉を使うことが少なくなりますが、お顔の筋肉を動かしてたるみ予防！そして笑顔をいっぱい作り、免疫力をあげていきましょう！