

choshi
イベント
event

地域食堂 わくわく ippolabo.Xチョウシ・チアーズ



☎ ippolabo.石毛さん ☎ 090 (7012) 1085

地域の誰でも交流できます。農家さんが作ったお米や野菜を使った弁当（カレーライス）を食べて、心も体もわくわくしませんか？入場無料。使わなくなった子ども服やおもちゃ、絵本を持ち寄ったり、持ち帰りもできます。

- ▶日時 **11月18日**(土) 11時30分～15時
- ▶場所 銚子ビール藤元衛醸造所 (垣根町1-280-2)
- ▶食事代 大人300円、子ども100円 ※要予約。50食限定



choshi
イベント
event

駅からハイキング 開催中



☎ 観光プロモーション室 ☎ (24) 8707

駅からハイキングは、特定の駅から駅間の観光スポットをハイキングしながらめぐる無料イベント。気軽に銚子散歩を楽しみませんか。コースは約10km。所要時間は約4時間。利根川沿いの漁港や飯沼観音などをめぐります。

- ▶日時 **11月30日**(木)まで (受付 9時～12時)
- スタート 観光協会駅前案内所 ゴール JR銚子駅



健康 ひとくち MEMO



銚子市歯科医師会
山口 雅巳

鼻呼吸で
病気を予防しよう

☎ 健康づくり課 ☎ (24) 8070

皆さんは鼻で呼吸していますか？

赤ちゃんや全ての動物（哺乳類）は、鼻で呼吸しますが、現代では多くの人が口で呼吸をしている事実があります。□呼吸とは、息を吐く・吸うの両方、もしくは、そのどちらかを口で行う状態を指します。□呼吸をすると口の中が乾燥し、細菌などが繁殖することで、むし歯や歯周病の原因になります。外の乾燥した冷たい空気やウイルスが肺に入ること、体がダメージを受けて、さまざまな病気の原因になります。

鼻呼吸で吸い込んだ空気は、鼻腔で温められ、加湿されて肺に送られます。鼻呼吸をすることで分泌される一酸化窒素は、殺菌効果もあり、体内では血管や気管支を拡張させ、血流を増加してくれます。免疫で活躍する線毛の動きも活発にしてくれます。

ここで気をつけたいことは正しい舌のポジションです。舌は、食べるときと喋るとき以外は、

鼻で呼吸

常にスポット（上の前歯の後ろに歯茎の膨らみがあり、その膨らみのちようど後ろ）に接触していることが正しい位置です。これできていないと、□呼吸になりやすいので注意が必要です。
寝ているときも、無意識での筋緊張の低下などで、□が開いてしまうこともあります。そんなとき、マウステープ（□に対し、縦に1本のテープを貼る）をすることで強制的に□が閉じ、気道が拡がり、睡眠改善にもつながります。

皆さんも健康のために、鼻呼吸を実践しましょう。

