お口の体操
「あいうべ体操」で免疫力アップ

ネットで話題!!

最近、テレビやインターネットで話題沸騰の「あいうべ体操」をご存じですか？

この体操を考案されたのは福岡で「みらいクリニック」を開業されている内科の今井一彰先生です。

正常な舌の位置は口を軽く閉じた状態で「上あごにぴったりあたっている」状態です。「あいうべ体操」は口の周りの筋肉を鍛えることで、舌の位置を是正して口呼吸を鼻呼吸にするのが目的です。毎日行うことで免疫を高めて病気を治す効果があるといわれています。「あいうべ体操」をしっかり継続している人は自然に鼻で呼吸ができるようになり、インフルエンザ・いびき・歯ぎしりや口臭など、さまざまな病気の改善に役立っています。

とっても簡単でいつでもできる「あいうべ体操」は、全国の民医連・医療生協の班会でも大人気。まずは3カ月続けてみてください。

こういう方におすすめです

- ●口がいつも開いている、なんとなく疲れやすい、だるい、やる気がおきない
- ●手軽に、いつでもどこでもできる健康法が知りたい
- ●アレルギー性疾患（花粉症、ぜんそく、アトピー性皮膚炎など）で困っている

「隠れ口呼吸」チェックリスト

1. 朝起きたときにのどが痛い
2. 唇が乾いて荒れやすい
3. 食べるときに音をたてる
4. 口を閉じると、あごに梅干し状のシワがある
5. 無意識のうちに口が半開きになる
6. 口臭が強い
7. いびきや歯ぎしりをする

あいうべ体操　体験者の声

意外な効果にビックリ!!

友の会支部の学習会であいうべ体操を知りました。体操を始めて数カ月、30数年悩まされてきた花粉症が今年は出ませんでした。習慣を変えたのは、この体操だけ。意外な効果にビックリです。（Nさん）

実態つかむ活動で
未然に防ごう 熱中症

今年も熱中症調査（7月13日～8月9日）に取り組みます。270件の訪問を目標に！

夏本番を前にすでに熱中症の発症がニュースなどで報じられていますが、今年で12年目を迎える民医連の熱中症調査が、まもなくスタートします。

昨年の同仁会の調査では、訪問件数の6割以上が室温30℃以上という結果でした。熱中症調査は実態を把握するだけでなく、訪問を通じて熱中症を未然に防ぐ意味も持っています。

大阪民医連、同仁会では調査結果をもとに、大阪府や堺市との懇談も予定しています。行政を巻き込んだ、地域全体の取組みとして広げていくためにも、熱中症調査へのご協力をお願いします。

熱中症の症状

- ○めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- ○頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- ○返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

スタート集会を開催

- 7月9日（木）15時～
- 同仁会本部 3階会議室

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす
衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）

水分補給
水分・塩分、経口補水液※などを補給する
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

〈ご注意〉
- ・暑さの感じ方は、人によって異なります
- ・高齢者や子ども、障がい者・障がい児は、特に注意が必要です
- ・節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

シリーズ 現場からの視点　事例　その4

生命を守るようにご家族も守る
― 小児科病棟レスパイト入院奮闘記 ―

常に医療管理が必要な重度心身障がい児（者）の在宅での介護には大変なものがあります。日頃、介助しているご家族が何らかの事情で一時的に在宅介助が困難となったとき「安心して受け入れてもらえる施設を」とのご家族の声が多く聞かれますが、南大阪地域での受け入れ施設は非常に少ないのが現状です。

耳原総合病院9階病棟（小児科病棟）では「私たちの病棟で何とかご家族の願いに応えられないか」との思いから「レスパイト入院」の受け入れを始めました。

病棟スタッフは大阪発達総合療育センターへの専門研修、大阪府立母子保健総合医療センターなどからの受入れを始めつつ、半年近く本音で討議し不安も出し合いました。

「治療目的の入院」とは違うレスパイト入院では、どこまで普段と同じ生活のように病棟で過ごしていただけるかを重視しています。ご本人・ご家族の要望や状況には個別性が高いため、事前の面接・お試し入院などを通してどれだけ家族から情報を引き出すかがカギとなります。不安を持ちながらも準備段階から一生懸命あれこれ試行錯誤している担当グループの姿を見ていた周囲のスタッフも刺激を受け「看護師魂」に火がついて、病棟全体を巻き込みながらスタートすることができました。

新病院に移転してからは5人の方の受入れをしてきました。訪問看護を受けていて今回レスパイト入院となったAさんは、ほぼ全介助。おむつ交換、体位交換、食事など詳細にご家族からレクチャーを受け入院していただきました。退院後、「ここのレスパイトはすばらしい」とのご家族からのメッセージが届きました。「一生懸命」取り組んでいる姿勢が伝わったんだ、と胸がいっぱいになりました。どんな状況にある方であっても、この地域で安心して住み続けられるよう暮らしといのちを支えるために私たちもいっそう頑張ります。

「レスパイト入院」…レスパイトとは「休憩」の意味をもつ英語で、在宅で老人や身障者の介護をしている家族の身体や精神の休息を目的に、要介護者を一時的に病院等で預かる（入院）システムです。介護疲れなどから体を壊して共倒れになったり、家族間の不調などなくすためにこのシステムができました。法律で定められているわけではなく、医療機関が自発的におこなっているサービスであるため受け入れの条件や内容について明確には定義されていませんが、入院期間はおおむね2週間程度が一般的です。