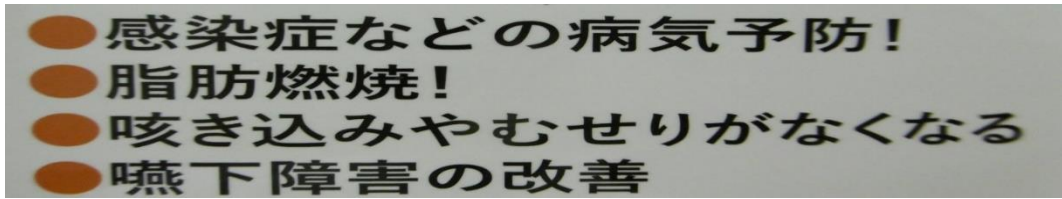


★風船トレーニングで呼吸筋を鍛える！

オーラル・フレイルの予防にもおすすめ



息を吐く力、口を閉じる力、噛む力、飲み込む力もアップ、唾液の量も増えます
口腔機能の強化&オーラルフレイル（虚弱）の対策！ 幼児から高齢者まで対象です



※ゴム風船トレーニング

100 均（例：ダイソー20 個入りは強め キャンドゥ 25 個入りはやや弱めの弾力）の風船 1 個 5 円前後を

- ①手に持って ふくらませる これができたら
- ②手を離して 唇ではさんで ふくらませる これができたら
- ③風船の先をキリや押しピンなどで、2～6 ヶ所細い穴をあけて 手を離して、ふくらませる↓

- ①②では、3～5 回くらいしか吹けないが、
③細い穴をあけることで、何回も繰り返し吹くことができ、トレーニング効果が上がる

・繰り返しのやり方

風船をくわえてふくらませる ⇒

唇で風船をはさみ、風船内の空気が口の中に逆流しないようにして息を止める ⇒

鼻でゆっくり息を吸い込み ⇒

口で吹いてふくらませる これを繰り返す 吹く息の長さの長短は適宜に

1 セットで 10 回くらい繰り返す → 1 日で 3 セットくらい がめやす

腹式呼吸の練習にもなる （ふだんの生活は吐く時も鼻から=鼻呼吸が基本です）

・ 注意点

ゴムアレルギーの人はできません

穴をあけた風船をふくらませると、あけた穴から(でんぷんの)粉や、唾液が出てきたりします

→**衣服など汚さないように気をつけて** ティッシュやハンカチなどを用意しておきましょう

・ 風船の使用期限

内部の汚れのこと考えると、毎日交換してください、それでも 1 か月で 200 円弱です

発行：大阪市浪速区大国 3－6－1 4 豊田歯科医院 豊田裕章

脱水症・熱中症対策 は、「スポーツドリンク」ではなく「経口補水液」で！

- ・スポーツドリンクは糖質過多、塩分過少
脱水症対策に不向きです
- ・のどの渇きや、少量の汗なら水か麦茶
大量の汗の場合、脱水症対策には、
経口補水液がおすすめ
- ・経口補水液の基本は、糖質がブドウ糖、
その濃度は2%前後が最適
- ・塩分濃度は、汗のかき方で増減します
生理食塩水（塩分0.9%）の
3分の1の濃度がめやす
- ・自覚症状なくても軽い脱水が心配なら、
経口補水液を水で2倍に薄めて飲む
- ・自分で作る経口補水液がベスト
- ・市販の経口補水液は、甘すぎるもの、
塩分濃度やや不足のものもあるので注意が必要です

経口補水液の作り方

家庭で経口補水液を作るには、ペットボトルか水筒に

- ① 水 500ml
- ② ブドウ糖 10g（5gのスティック2本）
- ③ 食塩 約1.5g（500円玉より少し盛り上がる程度）
- ④ 食品用の重曹 約1g（500円玉程度）
- ⑤ レモンかオレンジの絞り汁少量 を加えて作ります。

*発汗後なら①②③だけでもよいが、下痢・嘔吐後の場合は④⑤もあったほうがよいです。

・注：下痢がない場合、ブドウ糖がなければ、砂糖20gで代用可能→ 吸収はブドウ糖より遅くなる

*これで市販の経口補水液（オーエスワンは、500mlで1本200円前後）より安価＝30～50円程度で作ることができます。ブドウ糖はドラッグストアやネット通販などで入手でき、5gスティック1本で10～20円。インターネットの場合「ブドウ糖5gスティック」で検索すると商品を見ることができます。

・1gの計量スプーンは 100円均一ショップで入手できます

*経口補水液は、500ml（幼児なら300ml）をまず速めに飲んで、あとは少しずつ飲みましょう。
脱水の症状が改善したら、普通の水分摂取に戻しましょう。

★脱水症 体から水分と塩分（電解質）が失われた状態

<症状>

めまい・立ちくらみ、皮膚がカサつく、便秘、食欲不振、微熱、
筋肉つる、こむら返り、足のスネのむくみ、心拍数の増加（頻脈）

<5つの発見方法>

- ① 握手 冷たければ疑わしい
- ② 親指の爪を押す 3秒以上赤みが戻らなければ疑わしい
- ③ 高齢者のわきの下 乾いていたら疑わしい
- ④ 舌（べろ）を見て 乾いていたら疑わしい
- ⑤ 皮膚をつまみ 3秒以上もとに戻らなければ疑わしい

<口腔では> 唾液の減少などの影響で

- ① 口のまわりが乾く 口の中が乾く、ねばねばする
- ② 口臭がある 歯ぐきが腫れる、痛む

「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本

谷口英喜・著 2014年8月発行 日本医療企画 より

砂糖ではなくブドウ糖を使用する！
5gスティック 1本＝10～20円



1グラムの塩＝
ミニスプーンですりきり1杯

