

10年以上使っている扇風機の部品の劣化により、発熱や発火をし、火災につながる事故が増加しているそうです。我が家はどれも17年選手。壊れていないのに買い替えるのは気が引けますが、火事になる方が嫌ですね。悩むな～～。

5月は先生、たくさん走りました！まずは「天竜川リバーサイド・ウルトラマラニック」☆ざっくり言うと、長野県から静岡県までの225kmを2日間かけて走ったり歩いたりしました。



制限時間48時間のところ、46時間でゴールしましたが、その間、一睡もしなかったそうです。と言うのも、象のようにパンパンに腫れた足が痛くて、寝て起きた時に悪化していたら嫌だな、と思ったかららしいです。



ここまで腫れていたら、普通もう止めませんか？GWに謎のガマン大会。私はその間、実家で上げ膳据え膳♪、友達とランチ♪、家の大掃除！と大充実していました。同じ48時間でも使い方が全然違いますね。お互いに楽しめていたら、それで良し(^-^)

その翌々週は天満屋リレーマラソン、その翌週は島根半島東端の美保神社から出雲大社まで走る「えびす・だいこく100kmマラソン」に参加。もはや100kmも、どうってことない距離に聞こえてくるから不思議。だって、その日のうちにゴール出来るんだもん☆ところで、あの象のように腫れた足は治ったのでしょうか！？腫れは引いたけど、痛みについては何も語りません。

「痛い」なんて一言でも言おうものなら、「だったら行かれな！」と言われるのが簡単に想像できるからでしょうか。もちろん言いますけどね！

夏を迎える前に、もう日焼けで一皮剥けていました。 みちこ



# しあわせます



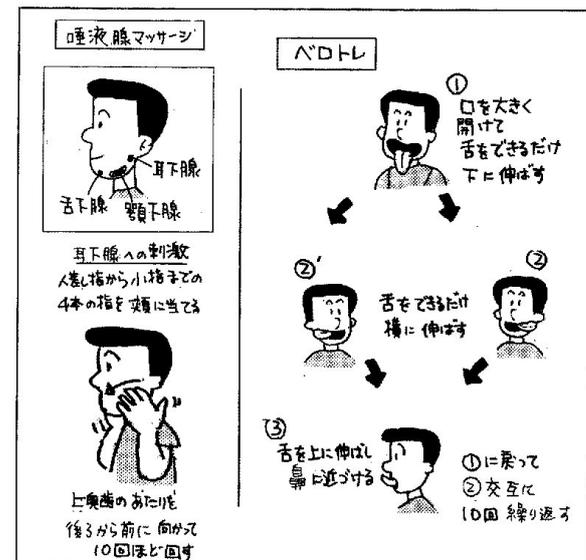
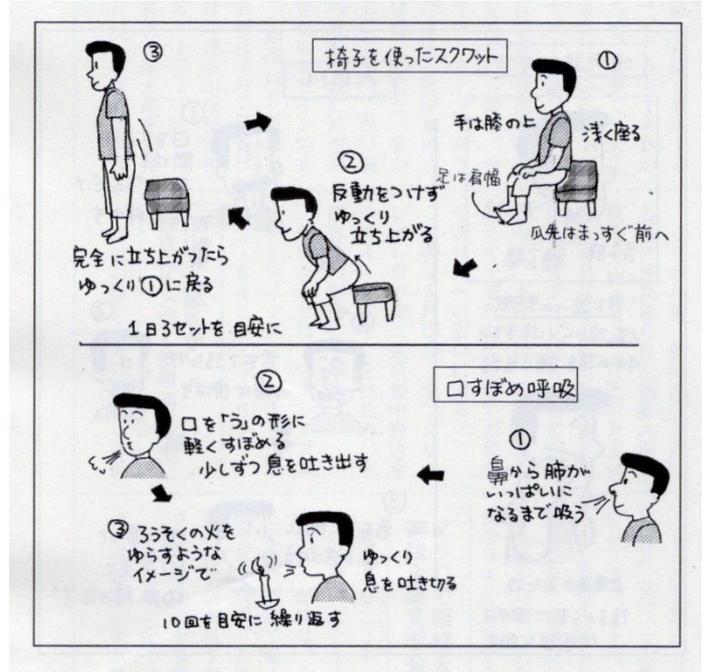
# 肺炎・感染症を防ぐ肺トレ

新型コロナウイルス感染症が、肺に基礎疾患のある人ほど重症化しやすいということを聞いたことがある方は多いと思います。事実として、タバコを吸う人の15～20%の人が発症すると言われる慢性閉塞性肺疾患のような疾患があると、各種感染症が重症化しやすいことが研究者によって名言されています。肺の機能はそれほど重要なのです。

また、同じ呼吸器に関連して、注意が必要なのが、高齢者を中心に亡くなる方が後を絶たない誤嚥性肺炎です。これは肺の機能というよりも嚥下機能の低下が引き金となって、食べ物が食道ではなく気管に入ってしまう起こる炎症です。肺の機能も嚥下機能も、放っておけば衰えてしまうものです。それでも日頃の工夫次第で若々しさを保つことができます。

スクワットと肺と何の関係があるのかと思われるかもしれませんが、スクワットは人体における最大の筋肉である大腿四頭筋を活性化します。これが肺にも繋がっているため、最強の肺に効く運動となります。

次に呼吸法です。今、健康で楽に呼吸できている人より、慢性閉塞性肺疾患や喘息のある方で、すぐに息切れしたり常に息苦しさを感じていたりする方におすすめの方法です。万が一、肺の病気に罹り、息苦しくなっても自分でリハビリすることができます。



誤嚥性肺炎を防ぐためのトレーニングです。舌を思い切り前に出したり引っ込めたりを繰り返すことで、舌を動かす筋肉が強化され、誤嚥を防ぐ効果が期待できます。

また、食べ物が肺に入ってしまった人が皆、誤嚥性肺炎になるわけではありません。肺炎になるかどうかを分けるのは飲み込み力以上に、口の中が綺麗かどうか、すなわち口腔ケアです。肺に入る菌が少なければ、重症にはなりません。唾液マッサージをして、口の中の乾燥を防ぎ、菌の繁殖を防ぎましょう。併せて水分をこまめに摂ることをおすすめします。入れ歯も清潔に保つことも重要です。

今月も皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします\(^o^)/