

# 勉強会のおさらい

3月に会員向け勉強会「I g A腎症と口呼吸」を仙台の堀田先生にご講演頂く予定でしたが、被災されたため、急遽当サークルiの副代表である元開さんに依頼。5月21日に一般の会員も交え、65名の盛況のもと開催しました。

「口呼吸から鼻呼吸へ」と口の機能の特徴を事例の紹介を受け、自ら発声することで体感することができました。元開ワールド炸裂



## 「ママ」ではなく「おか~さん」

本年度第1回目の勉強会。テーマは、前回に引き続き「口呼吸への警鐘」。なぜ口呼吸になるのか?でした。

口呼吸は生理的な呼吸ですが、何らかの理由で生じた無意識で習慣性の口呼吸は多様な障害を生じます。鼻が詰まっていることが口呼吸の原因と思いがちですが、実際には100%鼻が閉鎖されて口呼吸になることはないようです。では何が口呼吸を生じさせるのか?それは、鼻から気道の間で息が口に漏れるからと考えられます。

その漏れる原因としては、唇が閉じられない、舌と軟口蓋\*が密着できないという二つの理由が考えられます。どうして唇や軟口蓋や舌がうまく働かないのでしょうか?実は、顔面や口や喉の筋肉や神経は、発生的には兄弟です。そして、「食べる」「話す」「呼吸」と別々の機能をしています。これらは同じ筋肉が行います。つまり、口呼吸になってしまう背景には「食べる・話す」チカラの低下もあるのです。

顔や口や喉の筋肉は、小さいけれど互いに協力しながら早く動かなければなりません。それには、柔軟で伸びやかな筋肉が必要になります。そのためには、毎日の生活が大切です。よく食べ、はっきりと話し、よく笑い、姿勢をよくすることで機能するチカラを向上させ低下させないことになります。そして、喉とペロの体操には『おか~さん』と連呼しましょう。軟口蓋と舌が密着し鼻呼吸になります。(元開)

\*軟口蓋: 上あごの後方でノドに近い柔らかい部分

## 掲示板



第4回 すこやかライフフォーラム

サークルi主催 青葉区役所後援

平成23年10月16日(日)13時~

青葉公会堂(市ヶ尾駅徒歩8分)

駐車場有料

「病気にかかる仕組み・自分で治す仕組み」「口腔免疫」

講師: 安保 徹 新潟大学大学院教授 元開富士雄 サークル副代表  
定員600名 会費900円 お問い合わせ事務局 045-962-1184