



季節の手帖

豊かな自然の移り変わりを楽しめる日本の四季。とくに春の訪れは、寒い冬の間に準備していたものが一齐に活動を始め、季節が大きく変わっていくのが感じられます。

春夏秋冬の四つの季節は、それぞれ「初」「仲」「晩」の3つに分けられ、12の季節となり、一年の12ヵ月に相当しています。そのひと月を2つに分けた暦が二十四節気。季節を感じられる名称がついています。新暦の4月（旧暦3月）は、晩春。二十四節気では「清明」と「穀雨」となります。清明と呼ばれるこの季節は、命がいきいきと輝きだす様子を表しているそうです。それに続く「穀雨」は、百穀を潤す雨のこと。数多くの穀物を育む春の雨です。春の雨はしとしとと静かに降ると言われますが、山が春の雨で煙るように見えるときは、新芽を育てているのでしょう。

5月になると初夏で、「立夏」と「小満」となります。小満は麦の穂が実り、少し満ちてきた、という意味があるそうで、芽吹いた命が満ちていくのが感じられます。そして6月は仲夏。「芒種」と「夏至」となります。麦の刈り取りと田植えの時期ですが、芒種は穀物の種を蒔く時期という意味があります。このように、季節の言葉が一年の移ろいを表していました。

「秋になると風邪ぐすり、春になると花粉症、夏になると水虫薬……年末は胃腸薬？」薬のCMで感じる季節の移ろいというのがありますが。



花々が教えてくれる季節の移ろいもあります♪

呼吸のどっちがどっち？

口でも鼻でもできるけど……正しい呼吸は？

いびきをかく、口内炎がよくできる、口臭がある、頬がたるんでいる……マイナス要因ばかりですが、気になることはありませんか？ 口呼吸が原因かもしれません。口呼吸は、健康ばかりでなく美容にも悪い影響を及ぼすとのこと。習慣とならないように気をつけたいものです。

口呼吸の原因

普段、無意識に行っている呼吸。鼻でも口でも、どちらでも行えますが、口呼吸にはさまざまな弊害があります。口呼吸になってしまうおもな原因には、以下のものがあります。

①鼻づまり

花粉症や鼻炎など鼻に原因があり、口呼吸せざるをえなくなっている場合

②歯列不正

歯並びが悪く、口を完全に閉じられない場合があります。前歯が出て

いたり、八重歯があって口を閉じにくいケースなど。

③口と舌の筋力が足りない

疲れているときなどに無意識に口が開いてしまう場合。

鼻に原因がある場合は、耳鼻科での治療が必要になります。②と③に関しては、歯科医院で治療および指導を受けて解消することができます。

②の歯列不正が原因で口呼吸となる場合と逆に、口呼吸が歯列不正の原因となることもあります。口呼吸の人は、本来上顎につくべき舌が、下がってしまい、舌の位置が正常で

【弊害】

- 口内炎がよくできる
- 頬がたるんでいる
- いびきをかく
- ドライマウスになるため……
 - ・ 口臭が発生
 - ・ むし歯、歯周病が悪化する

はなくなるので、歯並びに影響を及ぼすことがあります。

では、口呼吸の弊害はどのようなものがあるのでしょうか？

口呼吸の弊害

鼻呼吸の場合は、鼻毛が、ウイルスやダニ、ほこりなどをキャッチするフィルターの役目をします。

口呼吸はそれらを直接体内に取り込むことになり、免疫力を低下させます。

口臭は口腔内の細菌が繁殖して起きていると言われています。口呼吸をすると、口腔内が乾燥するので、細菌たちにとっては好ましい環境となり、細菌が増えます。呼吸としてそれを吐き出すことで口臭が発生するのです。口臭だけの問題ではなく、むし歯や歯肉炎になりやすい状態とも言えます。

口を閉じるにはある程度の筋力が必要で、口が開いていると口のまわりの筋力が低下していき、習慣化すると、たるみがちな顔になってしまいます。肥満も、首の回りに脂肪がついて空気の通り道が狭くなることで、口呼吸になることもあります。

また、鼻呼吸のほうが口呼吸に比べ酸素を多く取り込むことができます

ですが、口呼吸の場合、呼吸が浅く、酸素供給が不十分になることがあります。免疫力が低下すると、風邪やアレルギーを発症する原因にもなるでしょう。口呼吸がアトピー性皮膚炎や花粉症にも関与していることがわかりました。口呼吸を治して、アトピー性皮膚炎が軽くなった報告もあります。幼児で口呼吸の習慣がついてしまうと、歯列や咬合が正常でなくなる場合があります。よく噛めず、食べるときにくちやくちや音を立てて食べる、ということにもなります。

口呼吸から鼻呼吸へ

大人だったら、意識をして鼻から呼吸するよう習慣づけることができます。睡眠中に口呼吸になってしまいう人は、枕の高さを調節したり、マスクをつけるなど、工夫をしてみてください。最近、鼻穴を広げるテー

プや、口呼吸を防ぐためのテープが市販されていますので、意識付けだけで改善されない場合は、利用されるのもよいでしょう。

慢性的な鼻詰まりがある場合は、副鼻腔炎など鼻の病気が関与していることもあるので、耳鼻科で治療する必要があります。

歯並びが悪く口を閉じられない場合や、口腔機能的に問題があつて口が開いてしまうときは、歯科医師にご相談ください。

♣あいうべ体操

みらいクリニックの今井一彰先生が考案された口周りの筋トレです。続ければ、顔のたるみにも効果があるとのこと。無理をせず、1日30セットを2～3度に分けて行いましょう。

「あー」と口を大きく開き、
「いー」と口を横に開き、
「うー」と口をすぼめ、
「べー」と舌を出します。

topics ＊【動物園】

これもアニマルセラピー？

春。動物園に出かけるのにより季節となりました。名古屋市の東山動物園にはニシローランドゴリラのシャバー二氏♪がいますね。写真集まで出た人気ぶりで人間の女性も惚れちゃうほどのイケメンゴリラ君で有名です。また、同動物園では、昨年4月にコアラの赤ちゃんが生まれていて、こまちちゃんと名付けられています。東山動物園は飼育種類数も多く、敷地面積も日本最大級ということ、名古屋の誇り！と言えますね。ところで、人はなぜ動物を観たいのでしょうか？

動物には癒し効果があることが知られています。触れ合うことができれば、より効果が高まりますが、動物は名前のおり動くもの。動きを観ているだけでも可愛い、愉快、圧倒される～などいろいろな感情が生まれて、癒し効果があるのではと思うのですがいかがでしょうか？

会いにきて～



芸ができれば？客寄せパンダだね。

可愛い、愉快、となるとパンダですね。東山動物園にはパンダがいないのが残念ですが、昨年6月に上野動物園でジャイアントパンダのリーリーとシン

シンの間にシャンシャン（香香）が生まれました。いま日本には9頭のパンダがいて、上野動物園の他、神戸の王子動物園にはタンタン（雌）、和歌山のアドベンチャーワールドには5頭のファミリーパンダがいます。

アドベンチャーワールドではなんとこれまで15頭のパンダが生まれています。そのうち14頭のお父さんパンダであるエイメイ（永明）は1992年生まれ。1994年に来日した時、一緒にやってきた雌のパンダは病死したのですが、2000年に新たにメイメイ（梅梅）がお嫁入り。メイメイ（前妻？）との間に6頭、ラウヒン（良浜/後妻？）との間に8頭、計14頭のお父さんとなりました。アドベンチャーワールドのファミリーパンダは、エイメイとラウヒンを両親に、2014年生まれの双子のオウヒン（桜浜）とトウヒン（桃浜）、2016年に生まれたユイヒン（結浜）。今年26歳になるエイメイは、人間でいえば70歳前後とのことですが、足を鍛える筋トレを頑張っているそうなので、まだ赤ちゃんができるかもしれません。記録伸ばそう！ってね。



子パンダの黒い耳がキュート！

しこな 四股名に平仮名のない不思議

退屈男の少年期は、ジャイアンツと栃若だった。で、時は過ぎ巨人は凋落、大相撲は不祥事の連続。が、貴乃花親方でのこったのこった？ モンゴルや八角にダンマリ戦術で徹底抗戦。付度ばやりの昨今、こんな日本人がいたんだね。で、土俵って何で円いの？

退屈男

editor's note ＊

相撲で知る季節の訪れ。土俵が円いはずっと逃げ続けられるような気がしますが、それじゃダメじゃん。まるく収めるってことではいかが？