

あるく健康ニュース 10月号

風邪予防に鼻呼吸

鼻の毛は空気フィルター

皆さんこんにちは、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期になってきました。

そこで、皆さんに意識していただきたい事があります。

それは、鼻呼吸です。元々人間は、鼻で呼吸をする生き物です。人間以外の動物も鼻で呼吸をしています。

しかし、近年のマスク生活なども影響して、口で呼吸する方が増えている傾向があります。

口で呼吸をしていると、無意識のうちに、小さなホコリや細菌、ウイルスなどを吸い込んでしまいます。

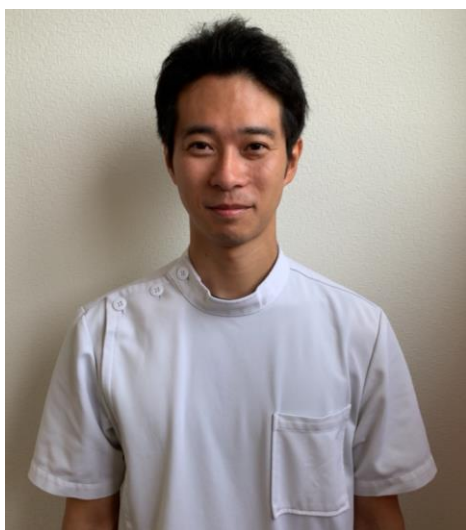
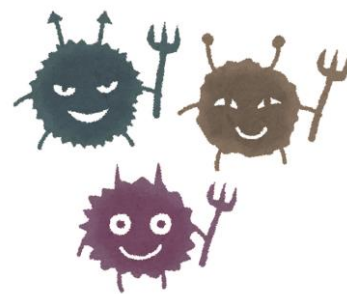
ですが、鼻で呼吸すると鼻の毛がフィルターの役割をはたしてくれます。

皆さんの家にもあると思いますが、エアコンのフィルターを想像してみてください。普段からキレイにしているつもりでも、しばらく使っていると、ホコリなどでかなり汚れて来ると思います。

実はこのフィルターと同じくらいに、私達も身体に空気を吸い込んでいます。

鼻の毛のフィルターを通して身体に吸い込む空気と、そのまま口から吸い込む空気がどのくらい違うか想像出来ると思います。

鼻で呼吸をすると、最初は息がしづらく感じるかも知れませんが、だんだんと慣れて来ますので、普段からマスクをしていても口を閉じて呼吸をするよう意識してみてください。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com