



当院運動療法担当 鈴木 裕子監修



自宅で手軽にできる！タオルストレッチ

～首・肩・胸の筋肉をほぐし肩こり解消～

- ・ 肩幅よりやや広くタオルを握る
- ・ タオルが頭の後ろにくるように肘を下にひく



★Point

無理をせず、気持ちよく感じる程度で◎



本号は「睡眠時無呼吸症候群について」⇒⇒⇒内側をご覧ください

院内ニュース 柳田医院



▼8/30 運動教室レポート

徐々に暑さが和らぎ秋に近づいてきました。今回のテーマは『椅子に座ってゆったりレーニング』です。音楽に合わせて両手を広げたり、足踏みをしたり、楽しめました。椅子に座って行うレーニングは楽にできそうな動きなのにしっかりと効いてきました。



管理栄養士のお話会 「味覚と健康のお話会」

日時：H30.9.13(木)14:00～15:15(要予約)

会場：柳田医院 待合室

参加費：会 員 100 円 非会員 200 円

参加希望の方は受付にて申し込みをお願い致します。

↓過去の栄養教室の様子





睡眠時無呼吸症候群とは眠っているときに呼吸が止まる病気です。睡眠の質が低下し、日中に過度の眠気が起こり、気づかないうちに日常生活に様々なリスクが起こる可能性があります。



適正体重の維持

喉や首周りの脂肪が増えると空気の通り道を塞いでしまい、呼吸が止まってしまう原因になります。

口呼吸から鼻呼吸へ



口呼吸は鼻呼吸に比べ咽頭が狭くなるため、上気道が閉塞しやすい状態になります。花粉症やアレルギー持ちの方は特に注意が必要です。

寝姿勢の工夫

仰向けで寝るよりも、横向きで寝るほうが上気道の閉塞を軽減できる場合があります。抱き枕などを使って横向きで寝る工夫をしてみるのもよいでしょう。



参考：TELJIN『睡眠時無呼吸をなおそう.com』



自分でできる！ワンポイントチェック

睡眠時無呼吸症候群のうち約 9 割が空気の通り道が狭くなり起こるとされています。

鏡の前で喉を診てもらう要領で大きく口を開けて、舌を下に出してみよう。



上の図のⅢ・Ⅳのように口蓋垂が見えていない場合は、形態的に上気道が狭い可能性があります。体重増加で首や顔周りの脂肪が増えたときなどには無呼吸のリスクが高まるので注意が必要です。



自分ではなかなか気づけない睡眠時無呼吸症候群。しっかり寝たのに日中強い眠気があったり、疲労感が抜けない場合には注意しましょう。