

# ☆マスク習慣と上手につきあう方法

マスクをつけての生活がすっかり日常になりました。  
感染予防対策にとっても重要なマスクですが、注意しなければならない点もわかってきました。  
マスクと上手につき合って、新型コロナウイルスに負けない元気な体で過ごしましょう！！

## 1. しっかり呼吸しよう！

心肺機能の  
低下に  
注意！

薄いマスク1枚でも呼吸に負荷がかかり、知らないうちにラクな「浅い呼吸」になっている可能性があります。  
浅い呼吸は心肺機能の低下の危険性や、酸素を体内にしっかり取り込めず、体が慢性的な**酸欠状態**になる可能性も。  
酸素が足りないと、今一番大切な**免疫機能の低下**や、**疲れやすい**、**ぐっすり眠れない**等の症状が出ることもあります。

### 外に出て「新鮮な空気」を取り込みましょう！

気分転換に、外にでて新鮮な空気を体に取り込みましょう。  
屋外で人と十分な距離（2m程度）を確保できる場合は、マスクを外して休憩しましょう。

### 「深呼吸」を試みましょう！

酸素を体のすみずみまで行きわたらせましょう！

体の冷えが気になるときや、  
リラックスしたいときにもおすすめです！

1日、2～3回行ってみてください。

① イスに深く座り、背筋を伸ばしましょう。  
両足を肩幅程度に開き、床につけます。

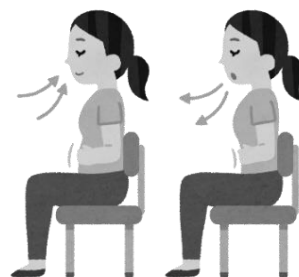
② 鼻から大きくゆっくりと吸い込みます。

（1，2，3，4と頭でゆっくり数えながら、4カウント吸い込みます。）

お腹に手を当てて、お腹のふくらみを感じましょう。

③ 肩の力を抜きながら、

口をすぼめて「ふー」とゆっくり息を吐ききります。



積極的に  
酸素を  
取り込む！

裏も見てね



## 2. マスクの下でお口が開いていませんか？

口呼吸に  
注意！

マスク着用による暑さや息苦しさ、お顔がマスクに隠れることで人に見られる緊張感やお口やお顔の動きが少なくなり、表情筋や唇、舌の筋力がゆるみ、「**口呼吸**」をする人が増えています。

鼻呼吸は、吸い込んだ空気を鼻毛や粘液のフィルターで埃やウィルスを取り除き、鼻腔で加温、加湿して肺に届けます。

口呼吸は口の中や喉の水分を奪い、異物もそのまま体内に入ってしまうです。

「**口呼吸**」が続くと、...

- ・感染症にかかりやすくなる。
- ・唾液の分泌が悪くなる。
- ・お口の中が乾燥し、口の中が汚れやすくなる。  
(口臭や、むし歯・歯周病にかかりやすくなる)

これは  
ピンチ、、、！

### 鼻呼吸を意識しましょう！

マスクを長時間付けているときは、時折、口が開いていないか気にしてみましょう。意識することが大切です。

### お口をたくさん使いましょう！

お口まわり（表情筋、唇、舌）もたくさんの筋肉がついています。筋肉は使うほど、しっかりと強くなっていきます。マスクの下でゆるみ始めた筋肉をしっかりと使いましょう！

毎日お口を  
しっかり  
動かそう！

### 毎日のことをしっかり+α！

- ・舌をぐるぐる回す！（1日10回）
- ・朝昼晩（就寝前）は歯みがきをする！
- ・うがいをするときには、唇をしっかり閉じて頬を大きく動かす！
- ・よく噛んで食べる！（最初のひと口は30回噛む！）

鏡で確認して  
みましょう！！



【お問合せ】

おとしより保健福祉センター  
介護予防係

☎03-5970-1117