



シャンプー・トリートメント商品
 ~ 12/30(木)まで 10% off.

12月号
 2021
 No.198
WOMAN'S NEWS

12/31(金) ~ 1/3(月)は
 お休みさせていただきます。
 ご迷惑をおかけしますが
 よろしくお願ひ致します。

ありがとうございます。
 2021年も、残り
 わおがとなりました。
 みな様にとって、どんな
 1年でしたか？
 フロアママでは、来年も
 みな様の「きこれいっぴの
 お手伝りを、させて頂ひま
 たいと思っております。
 2022年も、スタッフ一同
 笑顔で、お待ちしております。

岸川店長より

今年も一年間フロアママにご
 来店頂きましてありがとう
 ございました。コロナのニュースに
 明け暮れた一年でしたがオリビエ
 大谷君の活躍で「スポーツの力」で
 笑顔になりました。来年はウシ年
 からトラの年に!! 今年よりもっとも
 何かいい年になりますように!! スズメ
 皆様に「ご提案」ができるよう頑張り
 ますので又、宜しくお願ひいたします。
 どうぞよいお年をお迎え下さい。

福袋 - 2021 -

- 1万円(税別)未満コース ⇒ 10% off
- 1万円(税別)以上コース ⇒ 20% off
- 2万円(税別)以上コース ⇒ 23% off



誤嚥性肺炎はこうして起こる

1. 飲み込んだ時に気管の入り口が開かず、水や食べ物で食道ではなく気管に入ってしまう。
2. 通常は咳き込んで吐き出すが、吐き出せない場合は気管の奥に入る(誤嚥)。
3. 誤嚥した物が気管支や肺に入ることによって炎症が起きる。目立った症状が現れずに進行する場合がある。

誤嚥性肺炎にならないために!!
 のどいんちの位置が下がったり、食事中に、よくむせたり、咳き込んだり、のどのまわりの筋肉や神経は40代から衰えていき、飲み込む水や、食べ物が気管に入り込むのを防ぐ重さが悪くなります。すると気管に入ってしまう。そうならにくくするために、のどの筋肉を鍛えましょう!!

のど力&呼吸力をアップするトレーニング (のど筋トレ編)

のど筋トレ A のど前面の筋肉を鍛える
嚥下おでこ体操

おでこに手のひらの付け根部分で膨らんでいるところを当て、上に向かって押すようにする。5秒間キープする。

のど仏が上がっていることを意識しよう。

押し返している手を押し返すように首を前に倒す。おへそを覗き込むイメージで前方下に向けてるとより効果がある。

毎食前や空き時間に
 ▲ 10回(1セット)1日3セット以上

のど筋トレ B 飲み込み筋を強化する
あご持ち上げ体操

あごを下に向け、両手を握ってあごの下に当てる。

下を向いて力いっぱいあごを引き、こぶしであごを上へ押し戻すように力を入れ、5秒間キープする。のど仏に力が入って上がっていることを確認しよう。

毎食前や空き時間に
 ▲ 10回(1セット)1日3セット以上

のど筋トレ C 異物やたんを吐き出す力をつける
「ハフイング」訓練

数回深呼吸をした後に、勢いよく「ハッ!ハッ!」と息を吐き出し(声は出しません)、同時に軽く胸を押す。

胸に手を当ててリズムカルに行おう。

10回(1セット)1日3セット以上

先月号の答え...「ある」言葉の後ろには、「**雷**」がつく。
ユキ