

# 『この秋にやりたいこと』～プチ達成感を感じたーい！～

- |     |                      |    |                       |
|-----|----------------------|----|-----------------------|
| 院長  | 近場の絶景ポイント3カ所探す       | 阪口 | バドミントン♪まずはルール覚えないと(汗) |
| 事務長 | 着物を着ておいしい栗ご飯を食べに行く!  | 寺田 | ゆっくりと好きな本を読みたい。読書の秋。  |
| 小泉  | 夫婦水入らず旅行(普段インドアなので…) | 浅利 | 今年こそ信楽の魚松に            |
| 小川  | トールペイントをする!          |    | 「あばれ食い」しに行く♪          |
| 金本  | 1キロ痩せる               | 植西 | 息子と空いている時間にランランランニング  |
| 上田  | 父と紅葉の写真を撮りに行く        | 泰子 | 時代祭の余韻にひたる            |
| 若林  | 寺巡り(紅葉を見に行く)         | 安食 | 息子と自転車の練習!乗るぞ!        |
|     |                      | 浅井 | 秋の美味しいごはんを作る          |



高島市  
メタセコイア並木



長浜市  
鶏足寺



米原市  
清瀧寺徳源院

さぁ〜今年はどこに秋を満喫しに行きましょうか・・・♪皆様のおすすめの場所教えて下さい(^▽^)

## 口の中が乾く ドライマウス(口腔乾燥症)

ドライマウスは様々な原因で唾液の分泌量が低下し、口の中が乾燥する病気です。  
糖尿病や腎不全の病気を介して起こることもあれば、  
ストレスや筋力の低下さらには薬剤の副作用で起こることもあります。

### →ドライマウスの予防・改善方法→

- ① **ストレスをためない**  
一日の中で少しでもリラックスする時間を持ちましょう
- ② **食べるときはよく噛む**  
食事では一口あたり30回噛む!キシリトールガム・酢昆布など効果的に唾液が出ます。
- ③ **正しい食習慣を心がける**  
朝食ぬきは就寝中に乾燥した状態のままキケン!!
- ④ **規則正しい生活をする**  
不規則な生活は自律神経が乱れ身体に悪影響です。
- ⑤ **部屋を乾燥させすぎない**
- ⑥ **唾液腺分泌を促すマッサージをする**
- ⑦ **アルコール、喫煙を控える**  
特に寝る前の飲酒は就寝時の口腔乾燥を引き起こし細菌増殖する格好の場になります。



### 唾液腺マッサージ

でますね!

レモン  
まる  
かじり  
想像して  
や〜

自分で  
押した  
方が  
いいか  
な...

えっ...

これ、  
一番でる  
かも!

耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりのほほに人差し指をあて、指全体でやさしく押します。  
酸っぱい食べ物を想像すると、スーッとだ液が出てくるところです。  
5〜10回繰り返します。

顎下腺は、あごの骨の内側のやわらかい部分です。  
指をあて、耳の下からあごの先までやさしく押します。  
5〜10回繰り返します。

舌下腺は、あごの先のとがった部分の内側、舌の付け根にあります。  
下顎から舌を押し上げるように、両手の親指でグーッと押します。  
5〜10回繰り返します。

## 今月はコンクール



感染症  
予防に!!  
コンクールが  
& 手洗い

1030円→930円