KOYO
光陽かわらばん
「令和4年」5月
HP 朝霞　光陽 検索

～マスク着用で急増する口呼吸を「舌トレ」で解消～

新型コロナのリスクから身を守るために、欠かすことのできないマスク。しかし一方で、マスク着用の影響で口呼吸に悩む人が増えています。本来、呼吸は鼻でするものですが、マスクを着用していると息苦しさから無意識に口呼吸になってしまうケースが多いといいます。

とはいえ、マスクをすると必ず口呼吸になるというわけではありません。内科医で口呼吸に詳しい今井一彰医師は、「マスクの着用によって無意識に口呼吸になってしまうのは、舌の筋肉が衰えている可能性が高いです」と話します。

「舌は筋肉のかたまりで、卵3個分、約150gの重さがあります。舌の筋力がある場合はその重さを支えることができるため、口を閉じたときに舌が上あごにぴったりとくっついています。ところが、舌の筋力が落ちてしまうと舌の重さを支えきれなくなり、舌が下あごへと垂れ下がってその重みで口が開きやすくなり、無意識のうちに口呼吸になりやすいのです」（今井さん）

口呼吸は自分自身で気がつかない場合も多いといいます。口を閉じたときに、舌が上あごから完全に離れている、舌先が前歯の裏に当たっている場合は、舌の筋力が落ちている状態。口呼吸にならないように注意が必要です。

では、口呼吸になるとどのようなデメリットがあるのでしょうか。

正常な呼吸である鼻呼吸の場合、吸った空気は鼻の奥の鼻腔にびっしりと生えている線毛（粘膜上に生えている直径1/1000ミリの毛）と粘液によって細菌やほこり、有害物質等が取り除かれて浄化されます。また、鼻腔を通った空気は十分に温められて加湿されるため、気道や肺の冷えや乾燥を防ぎます。

一方、口呼吸の場合は、細菌等が含まれた空気がダイレクトに気管に入り、肺へと送られるため、かぜやインフルエンザ等の感染症にかかりやすくなってしまいます。また、冷たく乾いた空気がそのまま気管に入るため、気管支が冷えて乾燥し、免疫機能が低下しやすくなります。こうした弊害によって、口呼吸になると感染症をはじめ、アレルギー性疾患やリウマチ、認知症等、全身のさまざまな疾患リスクが高まることがわかっています。

口呼吸は、舌の筋力を鍛えることで改善することが可能です。そこで今井さんがおすすめするのは、「あいうべ体操」による舌トレ（ベロトレ）。誰でも簡単にできる舌の筋力トレーニングで、その方法は次の通りです。

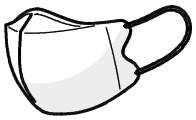
【あいうべ体操】

「あー」と口を思い切り大きく開く。

「いー」と口を大きく横に広げる。首に筋が張るくらいまで広げる。

「うー」と口を強く前に突き出す。

「べー」と舌を出して下に伸ばす。あごの先をなめるようなイメージで思いっきり伸ばす。



「『あいうべ体操』は、1日に10回ずつを3セット行うことを目安にしてください。続けることで、口呼吸から鼻呼吸へと改善されていきます。声は出しても出さなくても、どちらでもかまいません。体が温まっている入浴時に行うのが特におすすめです」（今井さん）

新型コロナも感染症のひとつであり、その意味でも、舌を鍛えて口呼吸を改善することはとても重要です。毎日の舌トレをぜひ実践してみましょう。

グーグルマップで光陽を評価してください！

光陽との取引や仕事を通じての感想や評価を「グーグルマップ」に投稿をお願いします。皆様のお声は今後の業務に活かしていきます！

2022年10月

火災保険が改定されます

今知っておきたいこと

大切な我が家を守る「火災保険」、多くの方が加入されていると思います。そんな火災保険ですが大きな転換期を迎えております。

順位	災害名	主な罹災地域	主な被害年月	支払保険金
1	平成 30 年台風 21 号	大阪、京都、兵庫等	2018 年 9 月	10,678 億円
2	令和元年台風 19 号	東日本中心	2019 年 10 月	5,826 億円
3	平成 3 年台風 19 号	全国	1991 年 9 月	5,680 億円
4	令和元年台風 15 号	関東中心	2019 年 9 月	4,656 億円
5	平成 16 年台風 18 号	全国	2004 年 9 月	3,874 億円
6	平成 26 年 2 月雪害	関東中心	2014 年 2 月	3,224 億円
7	平成 11 年台風 18 号	熊本・山口・福岡等	1999 年 9 月	3,147 億円
8	平成 30 年台風 24 号	東京・神奈川・静岡等	2018 年 10 月	3,061 億円
9	平成 30 年 7 月豪雨	岡山・広島・愛媛等	2018 年 7 月	1,956 億円
10	平成 27 年台風 15 号	全国	2015 年 8 月	1,642 億円

※1 一般社団法人日本損害保険協会調べ（2020 年 3 月末現在）。
※2 支払保険金は火災、新種、自動車、海上保険の合計。
※3 2019 年度の支払保険金は、今回の参考純率改定基礎データには含まれていません。
※4 2018 年度および 2019 年度に発生した災害を色塗り。

左の図のようにここ数年で自然災害が頻発しています。これまで数年に一度のペースであった甚大な被害をもたらす災害が、毎年のように襲ってきています。これにともない、支払い保険金額も増加、火災保険はここ数年赤字が続いており、火災保険料は年々値上がりしています。

加入期間が最大10年から5年に

現在加入できる保険期間は１０年間ですが、２０２２年１０月から最長５年に短縮される予定です。増え続ける災害に保険会社が長期のリスクを取れなくなってきたことが要因と思われます。

今のうちに10年間で加入する方法「中途更改」

１０月までに保険の満期がくる場合にはその時に加入期間を選ぶことが出来ます。しかし、満期が１０月以降であったり、既に長期の火災保険に加入している場合は満期を待っていると１０年間は加入出来なくなります。そんな時は「中途更改」という方法があります。保険期間の途中であっても、新たに１０年に切り替えることが出来ます。１０年分のまとまった保険料が必要ですが、今後の値上がりを考えるとお得になるかもしれません。詳しいことは加入している代理店、もしくは光陽営業部までお問い合わせください。

営業部　山田

賃貸管理物件　鍵取扱いについて　お知らせ

弊社ではオーナー様から管理委託を頂いた物件につきまして、新規入居時に新たな鍵へ交換し、１本を管理用としてお預かりしております。近年では管理会社で鍵をお預かりしない傾向にあります。鍵の紛失の際は「鍵開けサービス（火災保険特約）」もご利用になれます。

つきましては、現在お預かりしている鍵ですが、更新契約を機に入居者様へ返却することとなりました。入居者様より預かりのご希望があった場合には引き続き、細心の注意を払って保管いたします。

本件につきまして、ご質問・ご要望等ございましたら営業部までご連絡ください。

KOYO
株式会社光陽
〒３５１－００２２
埼玉県朝霞市東弁財１丁目７番３０号
ＴＥＬ０４８－４６５－１１５１（代表）

●編集委員：老川、板橋、秋田
山中、山田、鹿江
●発 行 日：令和４年　５月　１日

休業日・夜間緊急連絡先
㈱パイオニアコミュニティー
TEL０４８－４７６－０２６０