連載 vol.115

健康コラム

今回は…

口呼吸は万病の元

健康推進係　歯科衛生士

「口を閉じなさい」と言われたことはありませんか？呼吸は本来、鼻でするものですが、風邪や鼻の病気などをきっかけに口呼吸に変わってしまうことがあります。口呼吸だと次のようなことが起こりやすくなります。

①前歯のむし歯が増える
②歯ぐきが腫れて歯周病になる
③前歯の表面が着色する
④口臭が強くなる
⑤出っ歯になりやすい
⑥ぽけっとした顔になりやすい
⑦睡眠時無呼吸症候群になりやすい
⑧風邪やインフルエンザにかかりやすい
⑨アレルギーを起こしやすい
⑩舌苔がつきやすい

では、どうすれば鼻呼吸に変えることができるのでしょうか？

明らかに鼻炎などの病気がある場合は耳鼻科を受診し、鼻の通りをよくしましょう。また、口の周りの筋肉が弱かったり、舌の位置がずれていると口呼吸になりやすくなります。「あいうべ体操」「パタカラ体操」などお口のトレーニングをするのも良いでしょう。子どもさんの場合、お口のトレーニングに加え、食事や寝る時の姿勢をよくすることや身体のバランスを整えることも大切です。

地域おこし協力隊 服部 晃一郎 × 末吉カヌークラブ 監督 安藤 正勝さん

連載 vol.11

地域おこし協力隊が行く！

実は隣のスゴイ人

どんなスゴイ人にもきっと「この人には敵わない」って人がいるはず。 そんな「曽於市のスゴイ人が思うスゴイ人」に協力隊が会ってゆく、リレー型連載です！

前回のスゴイ人
「畜産と陸上 両方に全力を注ぐ先生」
西 亮介さん
の思うスゴイ人は…

末吉町とも縁が深い**ある競技で全国から注目を集めるクラブの指導者**がいるから、会っておいでよ！

いきなりですが、皆さん、末吉町でマンホールを見たことがありますか？ 実は、カヌーが描かれているものがあるんです。そんな「カヌーの町 末吉町」で、カヌークラブを率いているのが今回ご紹介する安藤さんです。

学生時代はサッカーに明け暮れ、大人になってからもテニスを嗜むなどスポーツが好きだった安藤さん。カヌーに携わることになったのは、当時小学4年生だった娘さんが始めたことがキッカケでした。

その後、娘さんが中学校に上がる頃にカヌーを続けたくても受け入れる場所が曽於市内にはなかったことから、現在のクラブチームを創設することに。安藤さんは関連の本を読んだり、強豪チームへの視察では指導者を観察したりなど自身も勉強し、監督として指導することになりました。「実は私自身、カヌーに乗ることはできないんです」と笑いながら話す安藤さん。それでも、自身のスポーツ経験を元に、メンタルの作り方や体の使い方など共有していえることもたくさんあったため、それらを選手に伝え続けてきました。そして、末吉カヌークラブは全国大会でも成績を残す選手を数多く輩出し、今では日本中の強豪チームから一目置かれる存在となりました。

「2020年には鹿児島県で国体があるので、そこで地元曽於市の選手に活躍してほしい。そこに向けて選手育成を頑張っています」と話す安藤さん。今後は全国、果ては世界の舞台に連れていきたいそうです。

安藤さんのバイタリティと熱意は私にとっても良い刺激となりました！今後の末吉カヌークラブの活躍にも注目です！

いつでも参加できるようほぼ毎日、大淀川で練習が行われています。

キツい練習の後でも、笑顔があふれる尾上選手と松竹選手。