

# うがいについて

みなさん周りに風邪を引いている方はいませんか？ウイルス・細菌から予防するためにはうがいをしなさいとよく言いますが、正しいうがいの方法ってご存知ですか？

今回は、正しいうがいのやり方について説明したいと思います。そして今回のキーワードは「くちうがい」→「喉うがい」です！！

## ① まずは「くちうがい」から！！

くちうがいは、いわゆる歯磨きをした後に「ブクブク、ペッ」とやることです。なぜ最初にこれをする必要があるかですが、はじめから喉うがいである「ガラガラ、ペッ」をするとくちの中のウイルス・細菌をうがいの水で喉に運んでしまうからです。

「口うがい」は上を向かず、**すこし強めに10秒程度行う**だけでよいです。

## ② つぎは「喉うがい」

これは一般的にいわれる上を向いてうがいすることです。ただ「ガラガラ」するのではなく、**喉の奥を意識して「ガラガラ」することがポイント**です。これを10秒～15秒程度を2回行うのですが、「あいうえお～」と低い声で1回分、高い声でもう1回分を行います。

## \* 「喉うがい」のポイント

また理学療法士からのポイントとして「喉うがい」を考えると、背中が硬かったり、肩こりがあると上を向くこと範囲が少なく、効率のよい喉うがいでできない可能性があります。そのため「喉うがい」の際には**しっかり背中を伸ばして背中から上を向くよう**なつもりで「喉うがい」することをおススメします！！

