

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。

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」と話します。



マスク着用で急増する口呼吸を「舌トレ」で解消

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。そこで今井医師おすすめの『あいうべ体操』による舌（ベロ）トレで舌の筋力トレーニングをしていきましょう！



あ	い	う	べ
「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	「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 アゴの先をなめるイメージ

1日
10回
3セット

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。声を出しても出さなくても、どちらでも構いません。体が温まっている入浴時にするのがおすすめです！



監修者：今井 彰一 医師 <https://mirai-iryou.com/> 内科医、東洋医学会漢方専門医、日本病巣疾患研究会副理事長。みらいクリニック院長。「病気は口からやってくる」という理論のもと、舌を鍛えて口呼吸を鼻呼吸に変えることで自然治癒力を高め、「可能な限り、薬を使わないで病気を治す」ことを目指した治療をしている。『免疫力を上げ自律神経を整える舌トレ』（かんき出版）ほか著書多数。



生活にプラスあるふぁの安心を

株式会社あるふぁサポート

〒125-0063 東京都葛飾区白鳥 2-3-3



0120-558-491



0120-841-503



info@alpha-sp.co.jp



<https://alpha-sp.co.jp>



『遺言書保管制度』とは？

令和2年7月20日より新たに
自筆証書遺言の遺言保管制度が
創設されました。

これまで

- ① 作成した遺言書が法律の要件に則っていないために、**無効になる恐れ**があった
- ② 自宅で保管する場合には、**紛失**および**死後発見されない恐れ**があった
- ③ 家庭裁判所の**検認手続きが必要**

家庭裁判所

遺言保管制度

- ① 遺言書が法的に**有効かどうか見てくれる**
(内容についてのアドバイスはもらえません)
- ② 死亡届と連動して、予め指定された**相続人に遺言が保管されていることが通知**されます
- ③ 家庭裁判所による**検認手続きが不要**



【生命保険との併用】

生命保険には、受取人を指定＝財産に宛名をつけるという意味で遺言書と同様の効果があります。
『500万円×法定相続人』の数までの金額は、相続税が**非課税**となっているため、預貯金で持っているよりも節税となります。

また、ライフステージに応じて、受取人の見直しも必要です！

相続税を考慮した遺言書に

財産の分け方により税金の負担が変わってくることもありますので、遺言書を作成する場合には、相続税負担も考慮した分け方にすることが重要です。

相続税の試算や遺言書作成に関するご相談はお任せ下さい！

遺産相続手続きはどうしたらいい？あなたの“なぜ？”にお答えします



ヤマダ総合公認会計士事務所

葛飾区立石 1-12-11 ヤマダビル

☎ 03-3694-6091

相続事業部 大宮税理士



【交通安全のポイント】ドライバーの熱中症対策



①エアコンを過信しない！

車内はエアコンがあるから熱中症にかかることはないと思うのは危険です。車内は涼しくなりますが、湿度も下がり乾燥した状態で汗もすぐ乾きます。

渋滞などで長時間車内の乾燥した状態に閉じ込められ



ると、身体から水分が失われ、脱水症

になりやすいと言われています。脱水症は熱中症の症状の1つと言われており、めまいや頭痛、吐き気などを催し、極めて危険な事態を招きます。さらに脱水症により汗もかかなくなると、発汗による体温調節ができず、身体に熱がこもって熱中症になることもあります。

こまめに水分補給をしましょう！



②マスクをして運転する場合の注意点

マスクをしていると自分の呼吸で温かい空気しか入ってこないため、呼吸で身体を冷やすことが難しくなり体温を上昇させます。また、マスクで顔の半分ほどが覆われることで熱がこもりやすくなることから、熱中症にかかるリスクが高まるといわれています。マスクをして運転する場合は、より一層の水分補給を心がけましょう！



③体調の変化を感じられたら運転しない

屋外で作業や運動をした後で車に乗り込む時、めまいや立ちくらみ、倦怠感など体調に変化を感じた時は、直ちに運転を中止し、駐車場など安全な場所に車を止めて休みましょう。



＜熱中症対策におすすめの飲み物＞

水、麦茶、ルイボスティーなどノンカフェイン飲料
汗をかいた時は、スポーツドリンク、経口補水液など
塩分やミネラルを含むもの

水分補給のポイント

こまめに水分補給
のどが乾く前に水分補給
1日あたり1.2ℓの水分補給
起床時、入浴前後に水分補給

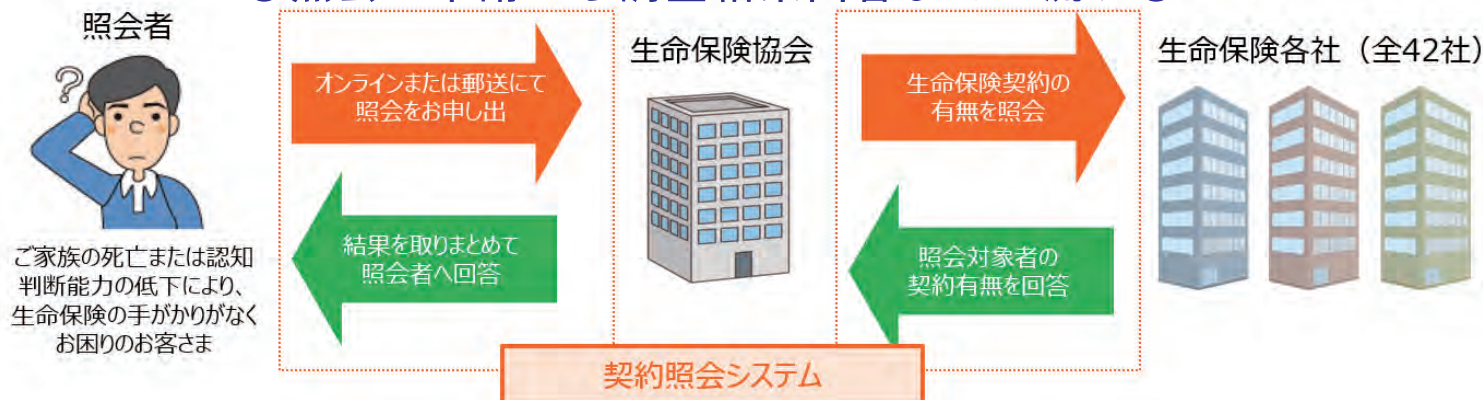


飲料は5～15度で吸収
が良く、冷却効果も大
きくなります。
季節に関係なく「常温」
が理想的です！

2021年7月1日より『生命保険契約照会制度の創設』 ～確実な保険金請求のためのセーフティネット～

生命保険協会は、契約者・被保険者がお亡くなりになった場合、認知判断能力が低下している場合において、法定相続人、法定代理人、3親等内の親族などからの照会を生命保険協会が受け付け、照会対象者に関する生命保険契約の有無について一括して生命保険各社に調査依頼を行い、生命保険各社における調査結果をとりまとめて回答する「生命保険契約照会制度」を創設しました。利用料3,000円。

●照会の申請から調査結果回答までの流れ●



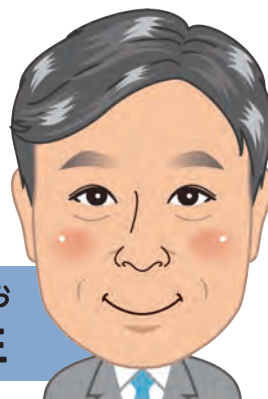
スタッフ紹介

おおしろ ゆうこ
大城 夕右子



あるふぁサポートは
【ONE TEAM】として
お客さまの安心と安全
をお守り致します

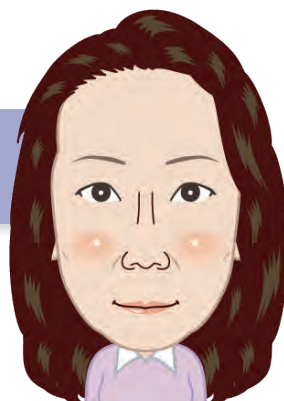
かわぐち まさお
川口 真生



きのした ゆうすけ
木下 雄介



こじま さとこ
小島 悟子



にわの みちこ
庭野 美智子



さくま えみ
佐久間 恵三

首都圏支部の支部長
を任されました！



マンション
管理士募集中



NPO法人マンション管理者協会

首都圏支部【管理組合の悩みに寄り添うプロ集団】

Mail: shutoken@kinki-mankan.com

URL: <https://www.mankan.info>



大規模修繕工事、管理費削減、理事会の運営補助から
マンション保険のことなどアドバイス致します！