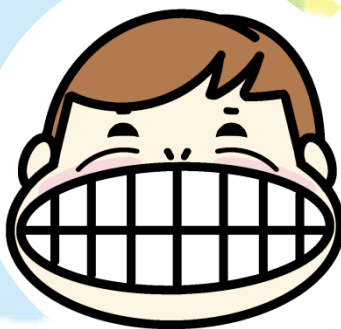


あいうべ たいそう



あ〜

「あー」と
口を大きく開く



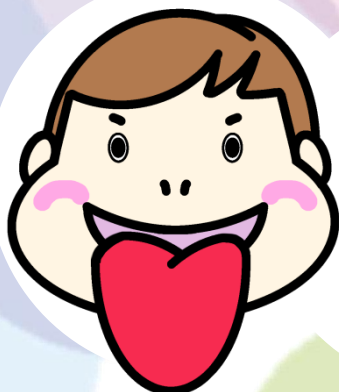
い〜

「いー」と
口を大きく
横に広げる



う〜

「うー」と
口を強く前に
突き出す



べ〜

「べー」と
舌を突き出して
下に伸ばす

あいうべ体操

みらいクリニック(福岡県)の
今井一彰先生が考案した、
舌や口周りの筋肉を鍛える
体操です。

どんな効果があるの？

舌を鍛えることで、自然に口が閉じ、鼻での呼吸を促すようになります。

なぜ口でする呼吸は良くないの？



口呼吸は、乾いて冷たい、そしてきちんと異物が濾過されていない空気を体の中に入れて込んでしまいます。これがインフルエンザや風邪の発症に大きく関係しています。



口呼吸は、慢性扁桃炎を引き起こし、口、鼻の周りのリンパ組織が免疫異常を引き起こしてしまいます。それがアレルギー発症に関与しているのではと考えられています。



口呼吸は浅く速い呼吸になり、交感神経を緊張させ、心の病気の他にパニック障害や倦怠感、慢性疲労症候群にも関係します。



口呼吸をして、口の中が乾いていると、唾液のパワーが発揮できません。

唾液のはたらき

- ①雑菌やウイルスが舌やのどにつきにくくする
- ②免疫成分が雑菌などを消毒し口の中を清潔に保つ
- ③食べ物を飲み込みやすくまとめる
- ④食べ物を消化する
- ⑤口の動きを滑らかにし、話しやすくする

どうやるの？

「あー、いー、うー、べー」の4つの動作を順に繰り返します。声は出しても出さなくてもかまいません。

まず「あ」「い」「う」で口周りの筋肉の準備体操をし、「べ」で思い切り舌を出します。少し痛みを感じるくらいが効果的ですが、無理はしないでください。

- 「あー」…普段よりも大きめに口を開けます
- 「いー」…首に筋が張るくらいまで口を横に広げます
- 「うー」…口をしっかりと前に突き出します
- 「べー」…顎の先をなめる感じで舌を伸ばします

できるだけ大きめに、
声は少しでOK！
1セット4秒前後の
ゆっくりとした動作で！
1日30セット(3分間)を
目標にスタート！
あごに痛みのある場合は、
「いー、うー」でOK！



いつやるの？

いつでもどこでも、
思い出したらやってください！

あいうべ体操の効果

- ・アレルギー性疾患(アトピー、喘息、花粉症、鼻炎)
- ・膠原病(関節リウマチ、エリテマトーデス、筋炎、シェーグレン)
- ・うつ病、うつ状態、パニック障害、全身疾患
- ・腸疾患(胃炎、大腸炎、便秘、痔)
- ・歯科口腔(歯周病、ドライマウス、顎関節症、むし歯、歯列不正)
- ・その他(いびき、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、風邪など)

参考：口を閉じれば病気になる(家の光協会)今井一彰著