

# 「あいうべ」体操

## 口呼吸を鼻呼吸に変えていく体操

### 免疫を高めて病気を治すとされている口の体操です

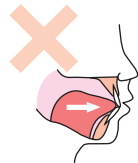
人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ  
あいうべ体操カード

口と鼻は病気の入口

|   |                         |
|---|-------------------------|
| あ | 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします   |
| い | できるだけ大きめに、声は少しくらいOK!    |
| う | 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!    |
| べ | 一日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〜う〜」でもOK! |

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

- 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、全身倦怠
  - 腸疾患（胃炎、大腸炎、便秘、痔）
  - 歯科口腔（ペリオ、ドライマウス、顎関節症、虫歯、歯列不正）
  - その他（イビキ、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らない (家の光協会) 今井一彰(内科医) 著



舌が下がっている

- ・ベロの位置は上あごにピッタリ!
- ・ため息は厳禁!
- ・ベロは「あいうべ体操」で!
- ・足指は「ひろのば体操」で!
- ・どちらもしっかり伸ばして健康に!



より 適正な舌の位置