

ますます

あいうべ体操で 健康アップ!

あいうべ体操は、口の周りの筋肉を整えて、舌の位置を正常な位置にすることで口呼吸から鼻呼吸にする体操です。

「あいうべ体操」の効能

鼻は天然のマスク☆ 身体を乾燥させず免疫力アップ!!

舌を鍛える効果で誤嚥を予防!

舌の運動で唾液の分泌も増える!

気力・体力の消耗を防ぐ!

例えば、こんな病気にも効果的♪

アレルギー性疾患、歯周病、ドライマウス、むし歯、
歯列不正、顎関節症、膠原病などの自己免疫疾患、
うつ病、腸疾患（胃炎、大腸炎、便秘、痔）、イビキ、
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」

今井一彰（内科医）著書

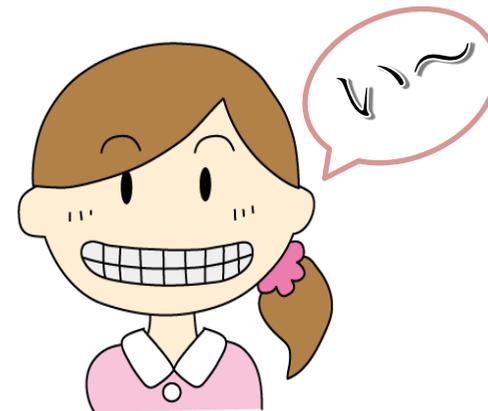
「あいうべ体操」をやってみましょう。

「あいうべ体操」は「あー」「いー」「うー」「べー」という4つの動きを繰り返します。少しゆっくりめで1セット5秒程度、毎日30回行いましょう。継続することが大切です。口が開きにくい人や顎関節症の痛みがある人などは、無理をせずに行いましょう。



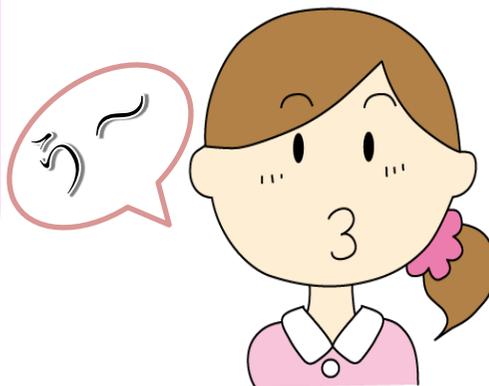
① 「あー」と口を大きく開ける

口が円形になるようにして、のどの奥が見えるように大きく開けましょう。



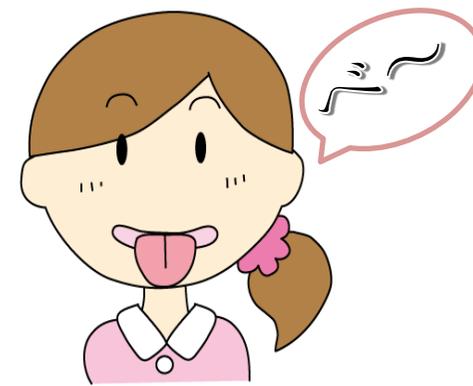
② 「いー」と口を大きく横に開く

前歯が見えて頬の筋肉が両耳のわきに寄るぐらいまで、横にぐいっと開きます。



③ 「うー」と口を強く前に突き出す

口をしっかりと閉じるための体操です。口を一字に結ぶだけでは、大きな動きになりません。唇をとがらせて思い切り前に突き出すことで、口の周りの筋肉を広くきたえることができます。



④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

舌の先を思い切り出して顎の先まで伸ばすつもりで行います。舌の付け根が少し痛むかもしれませんが、強めに行った方が効果的です。特に、舌を上へあげて発音する「いー」と、唾液腺を刺激して唾液がよく出る「べー」の動きは大切です。