

## ～新型コロナウイルス予防と元気で過ごすために～

### 先の見えない自粛生活に・・・3つの「あ」でセルフケアを！

「動かないこと（生活不活発）」により、体や頭の動きが低下してしまいます。  
和木町「3つのあ」で、みんな元気に過ごしましょう！

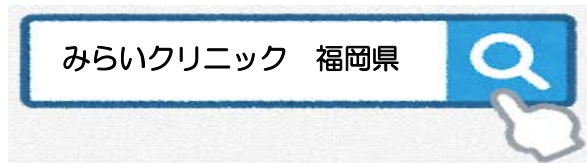
**あ**るこう運動（ウォーキングの推進）・・・人混みを避けて散歩しましょう！

**あ**いうべ体操（口腔体操）・・・口呼吸を鼻呼吸に変えて、感染リスクを下げましょう！

**あ**しゆび体操（足指体操）・・・足指をしっかり広げて、体の土台を整えましょう！

※あいうべ体操・あしゆび体操 執筆・監修

みらいクリニック 院長 内科医 今井 一彰 先生



※和木ちゃんねるで今井先生のあしゆび体操の講演会を再放送します。

4月20日（月）～5月31日（日） ①13:00～14:00 ②20:00～21:00

### ★あいうべ体操をやってみよう★



あいうべ体操とは、口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操です。

いつでもどこでも誰でもできる「あいうべ体操」は、一日30回を目安に地道に続けると、舌力がついて自然と口を閉じることができるようになります。

口呼吸の改善は、あらゆる病気の原因治療につながります。

あいうべ体操のやり方は、次の4つの動作を順にくり返します。

声は出しても出さなくてもかまいません。

- (1) 「あー」と口を大きく開く
- (2) 「いー」と口を大きく横に広げる
- (3) 「うー」と口を強く前に突き出す
- (4) 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

(1)～(4)を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けます。

# ★あしゆび体操をやってみよう★

椅子に座るか、床に座って、片足をもう片方の膝に乗せて行います。

POINT

足指の間に反対側の手の指を入れ  
(右足なら左手で)、  
ふんわりと優しく握る。

POINT

足指の根元には  
すき間をつくる。

POINT

卵を握るように  
優しく。

これはダメ!

これはダメ!

POINT

POINT

手の指を足指の根元まで  
差し込まない!

根元まで手の指を入れて  
ギュッと握らない!

- (1) 足指の間に手を入れる  
**注意:** 足指の付け根まで  
手指を入れ込まないこと  
足指の頭を手指の間に挟むように
  - (2) 手を軽く握る
  - (3) 足指を甲側にやさしく反らせ  
5秒キープ
  - (4) 反対側にもやさしく曲げ  
5秒キープ
  - (3) ~ (4) の繰り返し
- 両足で1日3分(15~20往復)ほど  
毎日続けます。

POINT

足の裏側を  
優しく伸ばし、  
5秒キープ。

POINT

ゆっくり、  
ぐーっと伸ばす。  
足指は30度ほど  
曲げれば十分。

POINT

足首は動かさず、  
脇を開く感覚で  
ストレッチ。

POINT

足の親指は  
ぼしきょう  
手の母指球で押す。

これはダメ!

これはダメ!

POINT

POINT

ねじったり強く曲げない!

強い力で90度以上曲げない!  
(筋肉が緊張してこわばり、逆効果に)

POINT

足の甲側を  
優しく伸ばし、  
5秒キープ。

POINT

手首は動かさず、  
脇を閉じる感覚で  
ストレッチ。

POINT

ゆっくり、  
ぐーっと伸ばす。

POINT

問合せ先：和木町地域包括支援センター  
☎52-2196