

～新型コロナウイルス予防と元気で過ごすために～

和木町「3つのあ」で、みんな元気に過ごしましょう！

「3つのあ」プロジェクトとは…子どもから高齢者まで幅広い世代の元気づくりを目的に、下記の「3つのあ」を普及・推進しています

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

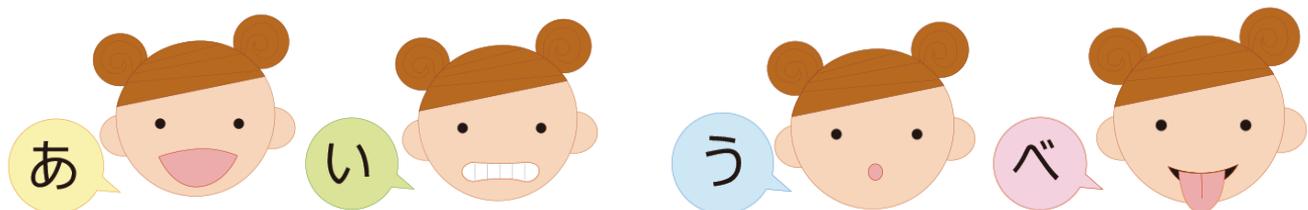
あいうべ体操（口腔体操）・・・口呼吸を鼻呼吸に変えて、免疫力アップ

あるこう運動（散歩の推進）・・・体力・筋力をつけよう

※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

★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。