

3つのあ★元気づくりプロジェクト

『3つのあ★元気づくりプロジェクト』は、下記の取組みを推進する事業です



- ① しゅび体操（足指体操）足指をしっかりと広げて、身体の土台を整えましょう
- ② 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
- ③ るこう運動（散歩の推奨）体力・筋力をつけましょう

あいうべ体操の周知をめざして募集した『あいうべ体操カード』応募作品の審査が行われました。応募総数は288作品（小学生105、中学生183）でした。

3つのあプロジェクト会議にて、審査を行った結果は次の通りです。

カードは切り取ってお使いください。また、カード配布の希望がございましたら、下記問合せ先までご連絡ください。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ

あいうべ体操カード

口と鼻は元気の入り口 出典：福岡みらいクリニック

3つのあ★
元気づくり
プロジェクト



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

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

- 「あ」 村石 花楓 さん（小3）
- 「い」 田淵 愛七 さん（中3）
- 「う」 森本 まりん さん（中3）
- 「べ」 藤野 実来 さん（中1）

●あいうべ体操の効果

アレルギー性疾患、膠原病、うつ病、腸疾患、歯科口腔、いびきの改善に効果があります。

監修：みらいクリニック
院長 今井 一彰 医師

はなの呼吸で元気！

あいうべたいそうカード

出典：福岡みらいクリニック

3つのあ★
元気づくり
プロジェクト



あ



「あー」と口を大きくひらく

い



「いー」と口を大きくよこに広げる

う



「うー」と口をつよく前につきたす

べ



「べー」とべろをつきだして下にのぼす

- できるだけおおげさに、声は少しでOK
- 1日30回やってみよう！
- 1回4秒くらいでゆっくりとやろう
- あごがいたいときは「いーうー」でもOK

- 「あ」 山奥 健太 さん（中1）
- 「い」 川野 聖弥 さん（中1）
- 「う」 上田 萌果 さん（中3）
- 「べ」 佐川 凜花 さん（小1）

問合せ先

地域包括支援センター
（保健福祉課内）
☎52-2196