

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

●できるだけ大きめに、声は少しでOK!

い



●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!

う



●一日30セット(3分間)を目標にスタート!

べ



●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

- ペロの位置は上あごにピッタリ!
- ため息は厳禁!
- ペロは「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