

あいうべ体操

この体操はお口の問題やアレルギー疾患、便秘、顔のむくみなど様々な不快な症状を改善する可能性がある体操です。是非、健康の為にやってみて下さいね♪

あいうべ体操の効果

- 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（歯周病、ドライマウス、顎関節症、虫歯）
- その他（イビキ、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、風邪など）

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操		口呼吸は病気のはじまり
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

この体操は真剣にやると凄く疲れるので慣れないうちは2〜3回に分けてやってみて下さい
口を大きくしっかり動かすのがポイントです。また入浴時に行う事が口の乾燥することなく行えるのでオススメです。

顎関節症の方や顎が痛くなる人は、「い」「う」のみを繰り返して下さいね



舌の位置によって唾液の分泌、歯槽膿漏、虫歯の状態も変わるし、免疫力もアップします。本来、口が閉じた時の舌の位置は上顎にピッタリと付いている状態が正しい位置なので、「あいうべ体操」で舌の位置を元通りにして行きましょう！