



## あいうべ体操って？

小学校でインフルエンザが激減した「あいうべ体操」なる奇妙な口体操がテレビで紹介されていました。調べてみると、この「あいうべ体操」は、お口の体操ですが、お口の問題だけでなく、たとえばアレルギー性疾患や便秘、顔のむくみなど様々な不快症状を改善する可能性があるそうです。この体操を続けると「鼻呼吸」になり易く、健康や美容にも効果があるようです。



①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

## あいうべ体操のやり方

次の4つの動作を順にくり返します。

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度に行うのは10回程度として、1日30回以上を目標に毎日続けてください。ただし無理のない程度で行ってください。顎関節症の人やあごを開けると痛む場合は、回数を減らすか、「いー」「うー」のみをくり返してください。（この「いー」「うー」体操は、関節にほとんど負担がかからないためです）

唾液腺も動くので、唾液の出もよくなるかもしれないと思いました。簡単にできるのでお気軽にやってみてはいかがでしょうか。



1回5秒 1分10回

