

あいうべ体操で口呼吸を鼻呼吸に改善

今回は福岡市 みらいクリニック院長 今井 一彰先生が考案した口呼吸を鼻呼吸に改善していく「あいうべ体操」を紹介します。

<https://mirai-iryuu.com/aiube/>

■こういう方におすすめです。

- ・口がいつも開いている
- ・何となく疲れやすい、だるい、やる気が起きない
- ・手軽に、いつでもどこでも出来る健康法が知りたい
- ・アレルギー性疾患(花粉症、喘息、アトピー性皮膚炎など)で困っている

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。

そのため、「あいうべ体操」をしっかり継続している人は、自然に鼻で呼吸ができるようになり、症状が改善していくことがあります。

呼吸は生まれてから死ぬまで一時も休むことなくしなければなりません。一日の呼吸回数は何と2万回。それを鼻からする鼻呼吸なのか、口からする口呼吸なのかで驚くほどあなたの体が変わっていきます。



就寝時はロテープで鼻呼吸に

ふだんは鼻で呼吸している、あるいは意識して口を開けているという人も、夜の睡眠時は口呼吸になっていることが多いものです。特にうつぶせや横向きで寝る人、疲れがたまっている人などは、口が開きやすい傾向にあります。朝起きたとき、口の中が乾燥していたり、のどがヒリヒリしたりする人は、間違いなく口呼吸になっています。就寝時は、ただでさえ唾液の分泌量が少なくなるので、体への害を考えたら、一刻も早くロテープを行い、鼻呼吸にいたしましょう。

一日30回を目標に 口呼吸を鼻呼吸に

あいうべ体操

詳しいやり方はこちら
いろんな情報・動画も



口を大きく「あ～、い～、う～、べ～」と動かします



「あー」と口を大きく開く

普段より大きめに

あトピーなどアレルギーの病気(鼻炎、花粉症)



「いー」と口を大きく横に広げる

首の筋が張るくらいシッカリと

いンフルエンザなど呼吸の病気(喘息、気管支炎)



「うー」と口を強く前に突き出す

しっかりと前に突き出します

うつ病など心の病気(パニック、倦怠感)



「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

アゴの先を舐めるように

べんぴなどお腹の病気(慢性腸炎、食道炎)

一日30回 あいうべで4～5秒 ゆっくりと
顎が痛むときは「い～う～」だけでも3分間
夜はロテープでイビキ防止

