**インフルエンザをはじめとした感染症を予防する**

**「あいうべ体操」**

「あいうべ体操」は、「むし歯予防と口内環境の改善」につながる鼻呼吸のトレーニングです。病気の予防と健康増進のために，毎日続けていきましょう。

|  |
| --- |
|  |
| 「あいうべ体操」の効果 |
| 　・だ液が出やすくなることで口の中が潤い，むし歯菌の増殖を防ぎます。 |
| 　・のどが乾燥しにくくなり，免疫力（めんえきりょく）が高まります。 |
| 　・自然に鼻呼吸（はなこきゅう）できるようになり，ウィルスの進入が予防できます。 |

* 話す時よりも口を大きく動かす必要がありますが，無理をせずに取り組みましょう！



1. 「あー」と口を　　　　②「いー」と口を　　　　③「うー」と口を　　　　④「べー」と舌を

大きく開く　　　　　 　大きく横に広げる　　　 強く前につき出す　　つき出して下に伸ばす



食事の前後やお風呂で一日３０セットを目安にして毎日続けましょう！

練習用「あいうべ体操」BGMつき(mp3ファイル2.42Mb)はこちらです →



**人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ**

**鼻と口は病気の入口**

**あいうべ体操カード**

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

「あいうべ体操」考案者の「みらいクリニック」院長 今井一彰先生　ブログ　より