

今月のテーマは『あいうべ体操』についてです

あいうべ体操は小さなお子様からお年寄りまで、お家でも簡単にできます！！
今回は実際のやり方、効果についてお話していきたいと思います。

■あいうべ体操について

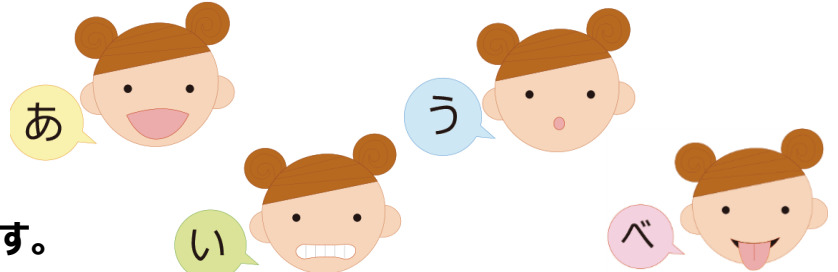
簡単に言うと、口呼吸を鼻呼吸に変えていく体操です。

この体操を地道に続けると舌力がついて自然に口を閉じることができるようになります。口を閉じるといことは鼻で呼吸をしているということ！そしてあらゆる病気の症状が改善していくことがあります。（例えば、アトピー、喘息、鼻炎、イビキ、関節リウマチ など）

■やり方

次の4つの動作を順に繰り返します。声は出しても出さなくても構いません。

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」と舌を突き出して舌に伸ばす。



1～4を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けます。

入浴時にやるのがおすすめです！！「あいうべ体操」はしゃべる時より口をしっかり動かす必要がありますが無理は禁物です。

■効果

- ・あ：アトピー性皮膚炎などのアレルギーの病気
- ・い：インフルエンザなどの呼吸器の病気
- ・う：うつ病などの心の病気
- ・べ：便秘などのお腹の病気

