



🌱 新年度が始まりました 🌱

2021年度、新たに新聞担当になりました山本です。

皆様に興味を持っていただけるような情報を沢山お伝えしていきたいです！よろしくお願いします。

あいうべ体操

やり方

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に日常のどこかで取り入れてみてください。
お風呂、トイレ、通勤中、車での移動中、散歩中などいつでもOK！
アゴが痛む人は「いー」「うー」だけでも大丈夫です。



効果

あ アトピー性皮膚炎などのアレルギーの病気、花粉症など

い インフルエンザなど風邪や気管支喘息の呼吸器の病気

う うつ病やパニック障害、倦怠感など

べ 便秘などお腹の病気



他にもお口の中の乾燥、イビキ、顔のたるみやしわの改善など身体に嬉しいことばかり！

あいうべ体操をすることで口呼吸が鼻呼吸になり身体に様々ないい事が🌟

こういう方にオススメ

- 口がいつもあいている、口呼吸
- 何となく疲れやすい、やる気が起きない
- 手軽に免疫力アップしたい
- アレルギー性鼻炎や花粉症で困っている
- 顔や口周りのたるみが気になる
- 虫歯や歯周病になるリスクを下げたい

特に今はマスクが欠かせない生活ですね。マスクをしていると口呼吸になりやすかったり口が乾燥するので「あいうべ体操」をして身体もお口も健康(健口)になりましょう！