

# なるざ 健康新聞

NO.76 平成 28 年 3 月

〒910-4103 福井県あわら市二面 2 丁目 302 番地  
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス  
TEL 0776-77-2282 ホームページ [www.naruza.jp/](http://www.naruza.jp/)

== もくじ ==

1. あいうべ体操

担当：北

## 「あいうべ体操」

みなさん、こんにちは！！みなさんは「あいうべ体操」って知っていますか？

「あいうべ体操」は、簡単に言うと、**口呼吸を鼻呼吸に変えていく体操**です！

### ◎鼻呼吸に変えると何が良いの？

鼻は、空気中のばい菌やウイルスを取り除く、**フィルター**の役割をしています。口呼吸では、フィルターがないため、ばい菌やウイルスはそのまま体の中に入ってきてしまいます。鼻呼吸へ改善することで、**インフルエンザや風邪などの予防**につながります。

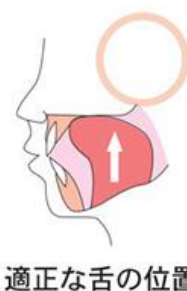
口呼吸をされる方は、口の中が乾燥しやすくなります。唾液には**殺菌や浄化**の役割があります。

唾液が乾燥してしまうと、唾液の役割がなくなり、口の中の細菌が増え、**虫歯や歯周病**になる危険性が高くなります。また、脳に酸素がうまく取り込むことができず、集中力が欠けたり、口が開いているため、舌が下がり、くちびるに締めりがなくなり、歯並びも悪くなります。

舌の位置は  
大丈夫ですか？→  
あいうべ体操を  
すると、**舌の位置が  
改善**されます。



- ・ペロの位置も要注意！
- ・ため息は厳禁！
- ・ペロは「あいうべ」で！



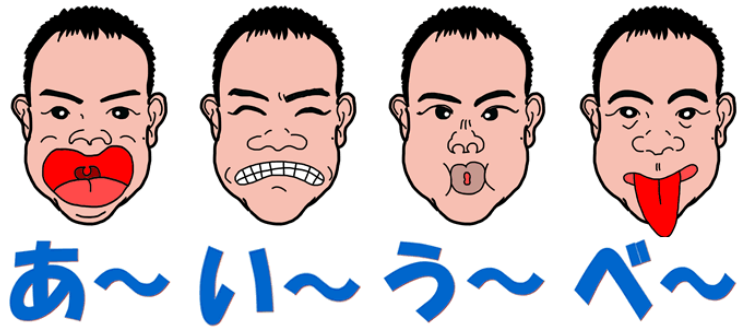
### ◎あいうべ体操の効果

あいうべ体操を行うと、以下の病気や症状に効果・改善があるとされています。(個人差があります)

- アレルギー性疾患(アトピー、喘息、花粉症、鼻炎)
- 膠原病(関節リウマチ、エリテマトーデス、筋炎、シェーグレン)
- うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠
- 腸疾患(胃炎、大腸炎、便秘、痔)
- 歯科口腔(歯周病、ドライマウス、顎関節症、虫歯、歯列不正)
- その他(いびき、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、風邪など)

## ○あいうべ体操のやり方

- 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。



ゆっくりと、大きく口、舌を動かしてください。

おおげさにすると効果的です。最低1日30回、2〜3回に分けてしてください。

時間のあるときにやってみてください!!!

## ▼「隠れ口呼吸」チェックリスト

- 1 いつも口を開けている
- 2 口を閉じると、あごに梅干状のシワがある
- 3 下唇が突き出ている
- 4 唇が乾いて荒れやすい
- 5 食べる時に音をたてる
- 6 起床時に喉が痛む
- 7 左右の目の大きさが違う
- 8 いびきや歯ぎしりをする
- 9 口臭が強い
- 10 喫煙している
- 11 激しいスポーツをしている
- 12 出っ歯気味
- 13 舌の両サイドが波打っている
- 14 舌に厚い舌苔がついている
- 15 鼻血がよく出る
- 16 二重あごになっている

上のチェックリストに当てはまる方は、是非「あいうべ体操」をしてみてください!!!