

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



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

あいうべ〜を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けましょう！

- ・「あいうべ体操」は口の周りの筋肉を鍛えることで口呼吸を鼻呼吸にし、さまざまな 病気の改善に役立ちます。
- ・考案されたのは福岡市の「みらいクリニック」院長の今井一彰医師(内科)です。 http://mirai-iryuu.com/mc_aiube.html
- ・「あいうべ体操」を続けることで、歯並びの改善・むし歯予防・病気の予防・いびき・小顔 等に効果があるそうです。
- ・新型コロナウイルス感染症の感染の広がりが心配されるところですが、「あいうべ体操」に取り組み、健康に過ごしましょう。