

やってみよう「あいうべ体操」

新型コロナウイルスに対する緊急事態宣言はとりあえず解除されましたが、依然として第二波・第三波の懸念もあり、なかなか取材活動も再開しにくい感じです。

そこで、友人の看護師さんになにか良い情報はないかと聞いてみたところ…「あいうべ体操」というものを教えてもらいましたので、今回はそれを皆様にもご紹介したいと思います。

あいうべ体操とは、ごく簡単に言いますと「口呼吸を鼻呼吸に改善していくための体操」で、誰にでもできる簡単な口の運動を毎日続けることで舌力がつき、自然に鼻で呼吸ができるようになります。

1日の呼吸の回数は何と2万回で、生まれてから死ぬまで一時も休むことなく続けなくてはならない行為です。それが鼻呼吸なのか口呼吸なのかで驚くほど体への影響が違うとのこと。口呼吸の改善がされることで様々な病気の原因治療にもつながり、アレルギー性疾患等の症状が改善していくこともあるそうです。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ
あいうべ体操カード

口と鼻は元気の入口に

あ 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします
●できるだけ大きめに、声は少しくらいOK!

い ●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!

う ●一日30セット(3分間)を目標にスタート!

べ ●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂中、トイレ中、通勤途中に、寝る前、いつでもどこでも思い出しながらやってみよう!

●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
●難病(腎臓、大腸炎、便秘、痔)
●歯科自覚(歯周病、ドライマウス、顎関節症、虫歯、歯列不正)
●その他(イビキ、尋常性乾癬、高血圧、胃腸病、腸炎など)

あいうべ体操について詳しく知りたい方は公式サイトへ

舌が下がっている 舌が上にある

正しい舌の位置

[あいうべ体操のやり方](#)[こんな症状の方におすすめ](#)

あいうべ体操のやり方は、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かまいません。

- (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」と舌を突き出して下に伸ばす
- (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。

比較的簡単に聞こえますが、きちんと口を大きく開けて真剣に行くと結構疲れる感じですが。気がつくと口がいつも開いている人や、何となく疲れやすくやる気の起きない人。あるいはアレルギー性疾患で困っている人には特におすすめなのだそうです。

あいうべ体操を取り入れて児童の欠席日数が減った小学校や、入所者の熱発率が減った高齢者施設などの報告もあるそうです。お金も手間もかかりませんし一度ぜひお試しになられてはいかがでしょうか？

※この記事は、看護師の友人に聞いた話を元に、あいうべ体操の考案者であられる今井一彰院長の病院「みらいクリニック」(福岡県)の公式サイトを参考に書かせていただきました。添付した画像のカードもこのサイトからフリーでダウンロードできますので、よかったらご活用くださいませ。

取材: 浜松南部・湖西地区担当 生きがい特派員 丸山 敬

[みらいクリニックホームページ](#)