

# 正しく鼻呼吸すれば病気にならない。

あいうべ体操って知っています？

みらいクリニックの今井一彰院長が提唱する鼻呼吸をしやすくするための体操ということでTVでよく放送されています。

口呼吸と鼻呼吸の違いは口呼吸は体を壊しやすいという点です。

口呼吸だと冷たい空気が喉の粘膜を傷める。

また、喉を乾燥させてしまうのでそこで菌が増殖します。

一方、鼻呼吸の場合は鼻毛が菌をブロックします。

また、空気を湿らして菌の増殖を抑えます。

口呼吸は、体が炎症傾向になりやすく、それだけストレスが増えてしまいます。

今からの季節、気を付けなければいけないのが風やインフルエンザ、肺炎です。

肺炎は、日本人の死亡率の3位にまで上がってきています。

今井院長が提唱したあいうべ体操を福岡県のある学年だけ実地したら、その学年だけ学級閉鎖にならなかったそうです。

それだけ口呼吸は風邪を引きやすくなるってことですね。

今井院長の病院では、口呼吸の人が鼻呼吸に変えただけで、大腸炎、アトピー、湿疹、リウマチ、パニック障害、高血圧、腰痛、肩こりが完治または改善したとのこと。

健康第一



## 「口呼吸チェック」

口を閉じてテープを口に貼って口が開かないようにする。

日頃、口呼吸が習慣になっている人は、呼吸が苦しくなってきます。

また、起きている時は鼻呼吸でも寝ている時に口呼吸をしてしまっている場合もあります。

「あいうべ体操」次の4つの動作を順にくり返します。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る。

入浴時にやるのがおすすめです。



参考: 正しく鼻呼吸をすれば病気にならない。 著者: 今井一彰

## 休日

水曜日、土曜日の午後。

料金初回: 3500円

2回目以降: 3000円

4回目以降: 2500円

メールでの問い合わせ: [matsukou@urumachiro.com](mailto:matsukou@urumachiro.com)

**電話: 080-1545-5637**

## 営業時間

10:00～14:00

15:30～19:30



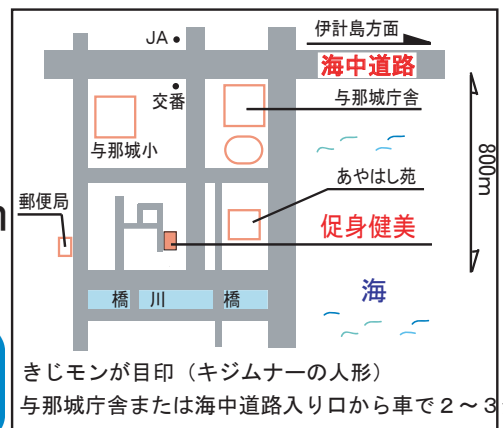
**不思議整体**  
Sixthsensetherapy

うるま  
カイロ

ホームページ  
うるまカイロ | 検索

<http://hushigiseitai.com>

ブログ: [hushigiseitai.ti-da.net/](http://hushigiseitai.ti-da.net/)



きじモンが目印 (キジムナーの人影)  
与那城庁舎または海中道路入り口から車で2～3分