

## 特集

インフルエンザ予防から  
入れ歯の噛み合わせの改善にも

# 魔法の言葉

## 「あいうべ体操」を

# 習慣にしてみよう！

お話しを  
聞きました！



みらいクリニック  
今井 一彰 院長

〒812-0013 福岡県福岡市博多区博多駅東1丁目13-31  
<https://mirai-iryuu.com/>

ここ数年、魔法の言葉として世界的に注目されている「あいうべ体操」をご存知ですか？  
毎日、「あいうべ」の4文字を繰り返して唱えることで口呼吸を鼻呼吸に改善できるとして話題の4文字なのです。  
そもそも、なぜ口呼吸は改善しなくてはいけないのでしょうか？  
今回は、「あいうべ体操」の考案者である福岡市博多区にある、みらいクリニックの今井院長にお話をお聞きしてみました。

# 「あいうべ体操」をやってみよう！ 鼻呼吸に改善で、免疫力をアップ

口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください。



「あ」

できるだけ大きめに、  
声は少しでOK!



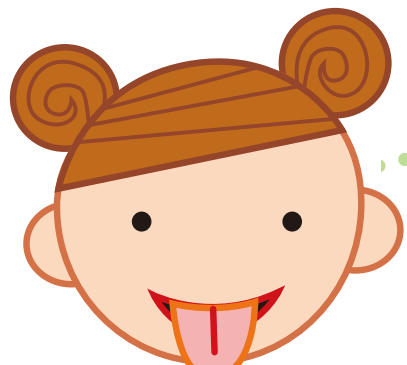
「い」

1セット4秒前後の  
ゆっくりとした動作で!



「う」

1日30セット(3分間)  
を目標にスタート!

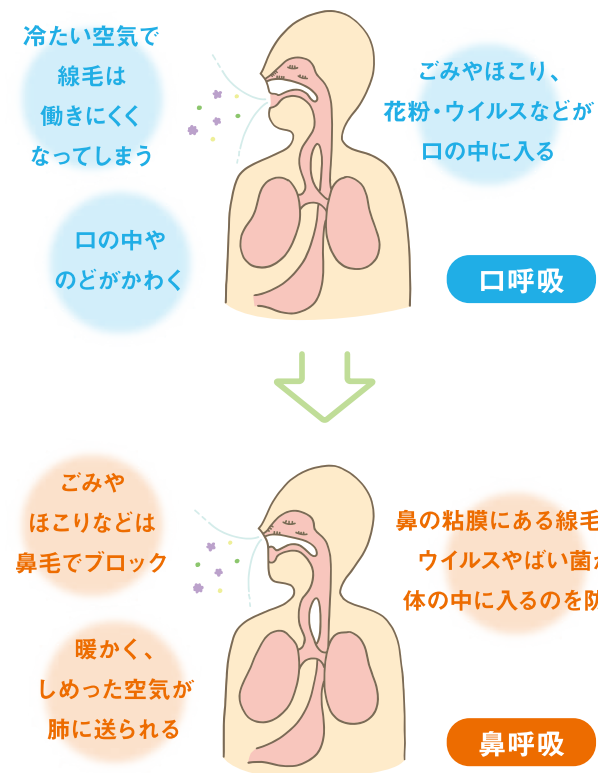


「べ」

あごに痛みのある場合  
は、「い〜う〜」でもOK!

体操の  
コツ

1日30回をメドに、ゆっくりと大きな口を開いてやってみましょう。  
声は出しても、出さなくてもOK!  
お風呂の中や、寝転んだままでもできる体操です。毎日の習慣にしましょう!



呼吸は、口でも鼻でもできますが、体にとって優しい空気の取り入れ方は鼻を活用することです。鼻で呼吸をするときは、鼻毛や粘膜にある線毛(せんもう)が、空気中の汚れを取り除いてきれいな空気を体に取り入れます。また、冷たい乾いた空気はすばやく温め、湿った空気にして肺に送り届ける働きもしてくれます。

一方で口呼吸をしていると、冷たい空気はそのまま喉に入るため、寒い時は喉が乾燥しがち。線毛の働きも弱いため、ウイルスを体に取り入れやすくなってしまいます。そこで、おすすめしているのが「あいうべ体操」です。口のまわりの筋肉を動かして、口を閉じやすくすることで、気づかないうちに行っている口呼吸を鼻呼吸に改善していきます。

あいうべ体操で口呼吸を鼻呼吸に改善



唾液は、消化を助けたり、ばい菌をやっつけたり、健康のために欠かせない働きがあります。

口呼吸で口の中が乾くと、口の中にあるおいを届ける唾液も減ってしまいます。

唾液が少ないの改善に



口呼吸の人に多くみられる舌が下がった状態の人は、喉の力も弱まりがちです。誤嚥(ごえん)予防のためにも、口呼吸から鼻呼吸へ改善していきましょう。

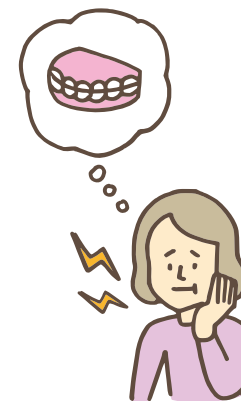
喉のむせる症状に

あいうべ体操でこんな症状も改善してみよう!



風邪やインフルエンザに

口呼吸では、息を吸い込むときに異物やウイルスが混じっていても、それをきちんと濾過することができずに、体の中に取り入れてしまいます。



入れ歯が噛み合わないに

入れ歯が合わない原因のひとつに、口の乾燥が見られることがあります。あいうべ体操で、だ液を発生させて、口の中のおいを取り戻していきましょう。

入れ歯が噛み合わないに