

# あいうべ体操って知ってますか？ 一口呼吸改善、免疫力高めて病気を治す！？

福岡市のみらいクリニックで内科医である今井一彰先生が提唱している「あいうべ体操」。この体操はお口の問題である虫歯、歯周病、歯列不正、ドライマウスなどだけでなく、睡眠時無呼吸症候群やいびき、アトピーから喘息、リウマチ、うつ病などの様々な病気を治す可能性があります。小学校で実施したら、インフルエンザが激減したという報告もあります。

ここで問題なのが、「口呼吸」で、これは身体の免疫力を低下させ、万病のもとになります。日常生活は意識的に鼻呼吸を心がけていても、睡眠時に無意識にしている口呼吸にも注意が必要です。そこで、眠っている間にしっかりと口呼吸を防ぐのが「ロテープ」です。やり方は、口にテープを貼って寝るだけと簡単ですが、とても健康効果があります。口呼吸で寝ている人は、ぜひお試しください。

また、他に口呼吸と密接な関わりがあるのが舌の位置です。口を閉じた状態で舌の先端がどの位置にあるか確認してみてください。

× 前歯の裏側に当たっていたら、要注意。口呼吸の恐れがあります。

◎ 正しい位置は上あごにピタリと付いている状態です。

正しい位置に収まっていると口腔内の潤いが保たれ、免疫は保護されます。逆にいつも口を開いていると自然に舌の位置が下がり、舌筋や物を噛む咀嚼筋、口を開閉する口輪筋の力も低下してしまうのです。

ここで、口の筋肉を鍛える簡単体操「あいうべ体操」の実際のやり方を紹介します。

「あ」「い」「う」の動きは口輪筋を、「べ」は舌筋を鍛えます。この体操で口呼吸を鼻呼吸に改善し、舌の位置を正常に戻して、免疫力をアップしましょう。



- 1度に行うのは10セット程度で、1日30セットを目安に毎日行って下さい。
- 声は出しても出さなくてもどちらでも構いません。
- 無理に行わないよう注意して下さい。痛みを伴う場合は、「い〜」と「う〜」の繰り返しでも構いません。