



「息育」とは「呼吸のやり方」を学ぶことですが、生まれた瞬間からしている呼吸について考えたことがありますか？
「ない」という答えが当然かもしれませんが、間違った呼吸をしていると、様々な病気になる可能性があるとしたら、自分の呼吸は間違った呼吸（口呼吸）なのか、正しい呼吸（鼻呼吸）なのか、知りたいと思いませんか？ まずは自分がどちらの呼吸なのかを知り、正しい呼吸で病気を寄せつけない体になりましょう。

【口呼吸チェックリスト】

1. いつも口を開けている。
2. 口を閉じると、あごに梅干し状のふくらみとシワができる。
3. 食べる時にクチャクチャ音を立てる。
4. 歯のかみ合わせが悪い。
5. 唇がよく乾く。
6. 口臭が強い。
7. 朝、起きたとき、のどがヒリヒリする。
8. イビキや歯ぎしりがある。
9. タバコを吸っている。
10. 激しいスポーツをしている。

★1つでも当てはまれば、口呼吸の可能性がります。

【口呼吸チェック 2】

口を閉じたとき、舌先はどこに当たっていますか？

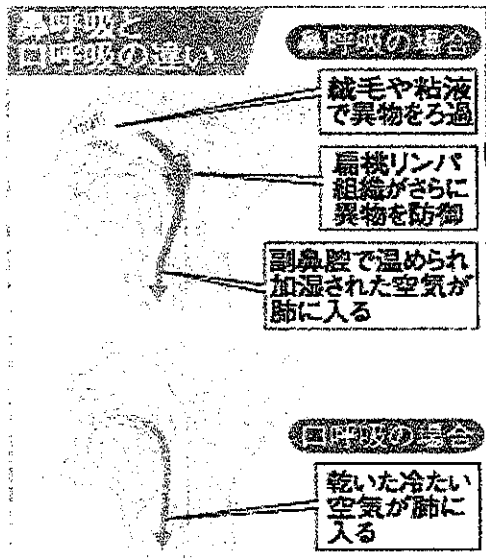
適正な舌の位置

舌が下がっている



★口蓋(上あご)に当たっていれば鼻呼吸といえますが、上の前歯の内側の歯ぐきや、上下の歯と歯の間だったり、下の前歯の内側の歯ぐきに当たっているとしたら、口呼吸です。

◆口呼吸はなぜよくないのか、下の絵をご覧ください。



鼻呼吸は病気を予防！
口呼吸は病気を招く！

《口呼吸によって起こる可能性のある病気》

- 高血圧、アトピー、ぜんそく、花粉症、インフルエンザ
誤嚥性肺炎、蓄膿症、便秘、睡眠時無呼吸症候群、うつ
パニック障害、パーキンソン病、関節リュウマチ、口臭

そこで、鼻呼吸になりやすくする「あ・い・う・べ」体操をご紹介します！

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」と口を大きく開く
- ② 「い」と口を大きく横に広げる
- ③ 「う」と口を強く前に突き出す
- ④ 「べ」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

【6月の予定】

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------------|------------|--------------|----------------|------------|------------|
| | | | 1 小出Drのみ | 2 石井Dr | 3 | 4 P.M休診 |
| 5 | 6 石井Dr | 7 小出Dr | 8 小出Drのみ | 9 石井Dr | 10 | 11 |
| 12 | 13 石井Dr | 14 | 15 小出Drのみ | 16 石井Drのみ | 17 小出Dr | 18 |
| 19 | 20 石井Drのみ | 21 小出Dr | 22 小出Drのみ | 23 石井Dr | 24 | 25 |
| 26 | 27 石井Dr | 28 | 29 小出Drのみ | 30 AM石井Drのみ | | |

スタッフより

口呼吸、質がな
ければ無意識に
しているもの
鼻呼吸を習慣に
していきたい
H.N

あいうべ体操
忘れていたけれど
30回 やっていきま
す。毎日
是非アチエインが
も期待中 K.W

口呼吸は全身の
不調につながり
ます。自身に
なにかアチエイン
みて下さい！ I.S

寝ている時など
口呼吸になりか
ず。来日も頭を
を上げるようにし
ます。皆にも気を
つけて下さい M.Y

マスクをしていると
口呼吸になって
いることに気が付
きました。鼻呼吸は
リラックス効果あり！

娘の口が深く開
いていて、
注意しています。
院内掲示(2)に
注目下さい

あいうべ体操
複雑なやつやとい
ます。慣れるま
で、ううううう
れす。 (Ogusa)

あいうべ体操
習慣化
したいと...
30 Set
まじい！ (A)

あいうべ体操
もお風呂の中
でやってみよう
「あ」と舌を出
すのがポイント
KeiKO