

1月のまつえだより

January



あけまして おめでとう ございます



2025



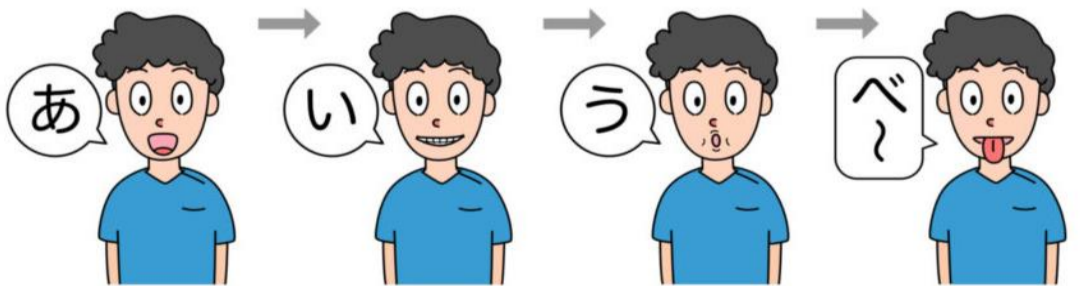
みなさんは「**あいうべ体操**」を耳にしたことがありますか？
 この体操は、口呼吸を鼻呼吸に変えていく体操のことです。
 風邪や感染症予防はもちろん、花粉症やいびき、睡眠時無呼吸症候群、
 歯周病にも効果的だそうです。また、小顔効果も期待でき、酸素を体に
 たくさん取り込むことで、循環が良くなり代謝がアップされるそうです。
 食事をする前に10回、1日に30回以上を目標に取り組み、
 元気な体を維持していきましょう。



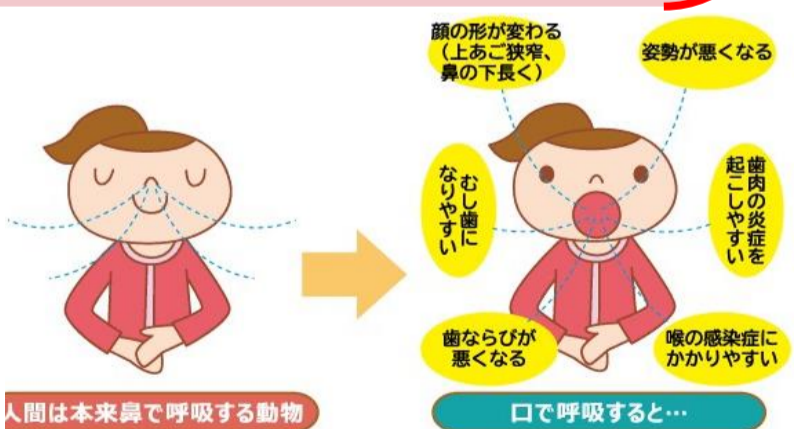
あいうべ体操

(くち・べろの運動)

- ・声は出しても、出さなくてもどちらでも可能です。
- ・それぞれ1秒～以上かけて、ゆっくり大きく動かします。



あ：縦に大きく開きます。口が楕円形になるくらい。
 い：くちの両端を、多きく左右に開きましょう。
 う：唇をとがらせて、ぐっと前に突き出します。
 べ：舌があご先に付く位のイメージで、大きく出します。



- 期待できる効果**
- あ：アレルギーなど
 - い：インフルエンザなど呼吸器の病気
 - う：うつなどの心の病気
 - べ：便秘などのお腹の病気



ハニヨイ
 075-711-8241