

## 「あいうべ」体操のすすめ

初めまして、みらいクリニックの今井一彰です。このパンフレットを手に入れている方々は、とてもラッキーです。なぜなら、あなたがおかかりのドクターは、お口の中の問題のみならず、あなたの体全体のことを考えておられるからです。

私は、内科医として様々な難病の治療に当たる中で、どのようにすれば、内服薬の量を減らすことができるのだろうか、できるだけ楽に治療する方法はないのだろうかと様々に試行錯誤しました。そして、口腔内の問題に着目しました。

健康な人とそうでない人を比べると、舌の位置が違うことが分かったのです。それから「あいうべ」体操を指導し始めたのが、2004年のことでした。指導を始めると、おもしろいように投薬量が減っていったことを思い出します。

簡単な口の体操ですから、日常生活に無理なく始めることができます。これまでに実績のある疾患としては以下に挙げるものがあります。

### 「あいうべ」体操で効果のあった症状・病気など(一部)

#### ・アレルギー性疾患

花粉症、アレルギー性鼻炎、気管支喘息、アトピー性皮膚炎、慢性じんましんなど

#### ・リウマチ、膠原病疾患

関節リウマチ、全身性ループスエリテマトーデス、強皮症、尋常性乾癬、多発筋炎など

#### ・消化器疾患

慢性胃炎、痔疾、潰瘍性大腸炎、クローン病、便秘症、腸閉塞、過敏性腸症候群など

#### ・精神的疾患 うつ病、パニック障害、不眠症など

これらはほんの一部ですが、まさか、これらの疾患が口の運動だけで・・・と思われる方もいらっしゃることでしょう。私もはじめはそう思いました。けれど、臨床例を重ねていくにつれ、むしろこれらの病気は、口呼吸病とも言えるのではないだろうかとの結論に達しました。

「あいうべ」体操は、どこでも気軽に出来ますから、上記の疾患でお悩みの方は、ぜひ今すぐから始めて下さい。またもっと詳しく知りたい方は、  
『免疫を高めて病気を治す口の体操「あいうべ」(マキノ出版)』をご覧ください。



あなたのますますのご健康をお祈りしております。

みらいクリニック 院長 今井一彰