

指導して下さる先生方へ

ご覧いただきありがとうございます。みらいクリニックの今井です。

口呼吸が、体にとって悪影響を及ぼすことは、充分ご存じのことだと思いますが、どのように改善していくのかという手段に関しては、忙しい日常診療の中では、患者さん方に指導することは難しいと感じておられるのではと思います。

口腔内が乾燥すると、唾液の分泌が減り、齲歯を生じやすくなったり、咀嚼・嚥下機能が低下してしまいます。また、極度の鼻閉で、たびたび治療を中断せざるを得ない状態は、患者さんのみならず、スタッフや先生方の日常の診療にも多大なストレスをもたらします。それらを改善することが出来れば、治療の満足度、能率ともにアップすると考えております。

口腔機能の改善には、従来から様々な表情筋エクササイズや器具が用いられますが、難しく覚えられなかったり、器具がなければ行わなかったりと、指導はしても継続が難しいということがあります。

そこで私は、「あいうべ」体操を考案して、患者さん方に指導を始めました。審美目的の「あいうえお」体操もありますが、私はむしろ、病気を治すことを主眼にしましたので、舌筋を動かすために最後の「べ～」の動きを加えました。

表情筋と舌筋は発生由来が異なりますから、「あいうえお」体操とは違った効果を生み出します。特に、アレルギー性疾患や膠原病と行った慢性病においては、舌位置が問題となりますから、最後の「べ」が重要になってきます。

最初の「あ」「い」「う」は、出来るだけ大きく口を動かします。ただ顎関節症のある方や顎に痛みを感じる方は、「あ」はとばしていただいても構いません。咬合の問題のある方でも、「あいうべ」体操を継続することで、取れてくる場合があります。

最後の「べ」は、舌筋を鍛えるためのものです。舌位置が低下していることが、様々な病気を引き起こす要因となります。その引き金となるものが、イビキやため息と考えています。これらは、大きな病気の前駆症状で、様々なストレスの後に病気になるのは、ため息が増え、体の使い方を間違ってしまった結果とも言えます。

「あいうべ」体操は、一日最低30セットが目安です。まとめてでも、分けても構いません。出来るだけゆっくりと、「あいうべ」で4～5秒、一分間に10回程度出来ます。100回行っても10分程度ですから、ちょっとした合間を見つけてやって下さい。声は出しても出さなくても良いですが、あまり大きな声ですと「べ～」の際に、舌が出ませんので、ご注意ください。

行う場所は、乾燥していない方がいいため、お風呂の中が一番です。寒い朝などの散歩の最中に行くと、湿度が低いため、かえって口腔内の乾燥を引き起こしてしまいます。

最初に難しい指導をされると、覚えることが出来なかつたり、難解で受け入れられなかつたりしますから、まず「あいうべ」の形だけでもいいですから、継続して行っていただけるように促して下さい。また、「あいうべ」体操のやり方のパンフレットをお使いいただき、患者さん方のご指導の一助としてください。

一般的注意事項

「あいうべ」体操 一日最低30セットが目安
お薬を服用されている方なら食後に、服用するときと一緒に
テレビを見ながら、読書をしながらの”ながら”でも可能
口を閉じているときの舌の位置を意識する
まずは3週間継続する できれば3ヶ月は続けた方がよい
お子さんの場合は、親御さんと一緒に行く
はじめは無理をせずに、慣れてきたら徐々に回数を増やしていく

最後までお読みいただきありがとうございました。ますますのご健勝をお祈ります。

みらいクリニック 今井一彰

この用紙は、コピーフリー（ファイルでも紙でも）です。

もっと詳しい内容をお知りになりたい場合は、拙著『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。

またみらいクリニックのホームページには、これらの情報以外にも様々な内容を掲載しております。ぜひアクセスして下さい。

URL <http://mirai-iryoku.com/>

また「あいうべカード」という名刺大のカードを無料で全国にお配りしております。必要なときはぜひお申し込みください。



