

**人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ
あいうべ体操カード**

**口と鼻は命の入り口
キレイに保つ**

あ	口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします できるだけ大きめに、声は少しOK！
い	1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
う	一日30セット(3分間)を目標にスタート！
べ	あごに痛みのある場合は、「い～う～」でもOK！

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

**● アレルギー性疾患（アトピー、喘息、花粉症、鼻炎）
● 膜原病（関節リウマチ、エリテマトーデス、筋炎、シェーグレン）
● うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠
● 腸疾患（胃炎、大腸炎、便秘、痔）
● 歯科口腔（ペリオ、ドライマウス、顎関節症、虫歯、歯列不正）
● その他（イビキ、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、風邪など）**

あいうべ体操について詳しく知りたい方は公式サイトへ

舌が下がっている



より

適正な舌の位置



**● アレルギー性疾患（アトピー、喘息、花粉症、鼻炎）
● 膜原病（関節リウマチ、エリテマトーデス、筋炎、シェーグレン）
● うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠
● 腸疾患（胃炎、大腸炎、便秘、痔）
● 歯科口腔（ペリオ、ドライマウス、顎関節症、虫歯、歯列不正）
● その他（イビキ、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、風邪など）**

あいうべ体操について詳しく知りたい方は公式サイトへ

舌が下がっている



より

適正な舌の位置



**● アレルギー性疾患（アトピー、喘息、花粉症、鼻炎）
● 膜原病（関節リウマチ、エリテマトーデス、筋炎、シェーグレン）
● うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠
● 腸疾患（胃炎、大腸炎、便秘、痔）
● 歯科口腔（ペリオ、ドライマウス、顎関節症、虫歯、歯列不正）
● その他（イビキ、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、風邪など）**

あいうべ体操について詳しく知りたい方は公式サイトへ

舌が下がっている



より

適正な舌の位置



**● アレルギー性疾患（アトピー、喘息、花粉症、鼻炎）
● 膜原病（関節リウマチ、エリテマトーデス、筋炎、シェーグレン）
● うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠
● 腸疾患（胃炎、大腸炎、便秘、痔）
● 歯科口腔（ペリオ、ドライマウス、顎関節症、虫歯、歯列不正）
● その他（イビキ、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、風邪など）**

あいうべ体操について詳しく知りたい方は公式サイトへ

舌が下がっている



より

適正な舌の位置



**● アレルギー性疾患（アトピー、喘息、花粉症、鼻炎）
● 膜原病（関節リウマチ、エリテマトーデス、筋炎、シェーグレン）
● うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠
● 腸疾患（胃炎、大腸炎、便秘、痔）
● 歯科口腔（ペリオ、ドライマウス、顎関節症、虫歯、歯列不正）
● その他（イビキ、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、風邪など）**

あいうべ体操について詳しく知りたい方は公式サイトへ

舌が下がっている



より

適正な舌の位置

