

# あなたは口呼吸？鼻呼吸？

長いマスク生活が続いていますね。マスクの下で無意識のうちに口で呼吸したりしていませんか？口呼吸は、感染症にかかりやすくなったり、虫歯や口臭の原因になってしまいます。口を閉じて鼻で呼吸をするためには、口の周りの筋肉を鍛えることが大切です。そこで今回は鼻呼吸を促進させる「あいうべ体操」を紹介します！

## あいうべ体操

一緒にやってみよう！

あ



のどの奥が見えるように口を大きく開ける。

い



ほほの筋肉を耳に寄せるように口を横に開く。

う



唇を前に突き出すように、口をとがらせる。

べ



舌の先を下あごへ届かせるように伸ばす。

あ・い・う・べで1セットとし、  
1日30セット行うことが理想です！

令和4年9月40号

スポーツキュアセンター  
横浜・健志台接骨院

月刊  
キュア

## 患者さんへのお願い

- ・体調が優れない方、咳や喉の痛みがある場合は来院をお控えください。
- ・来院時から退院時までマスクの着用をお願いいたします。
- ・来院の際には、こまめな手洗いおよび手指消毒をお願いいたします。
- ・来院時に非接触型体温計による検温を行います。
- ・自転車、バイクでご来院の際は、指定の駐輪場、駐車施設をご利用ください。場所はスタッフまたは守衛にお尋ねください。

## 9月の診療について

- ・診療状況につきましては、キュアセンターFacebookまたはInstagramにて掲載しておりますのでご確認ください。
- ・19日は、敬老の日のため祝日診療になります。
- ・20日は、開学記念日のため休診になります。
- ・23日は、通常授業のため通常診療いたします。

### ◇日曜・祝日の診療について

手技による施術はございませんが、その他の診療は通常診療と同様に柔道整復師が行います。

Follow Me!  
SNS



Instagram, Facebookで  
様々な内容をアップいた  
しますので、是非フォロー  
してお待ちください！

横浜・健志台キャンパス 3号館1階

TEL : 045-479-6262