

レッツ あ・い・う・べ 体操

～あいうべ体操で呼吸改善～

「あいうべ体操」は
みらいクリニック院長
今井 一彰先生が
考案された体操です

京都府口丹波
歯科医師会も
推奨しています

👉ポイント1👉 おおげさなくらい口を大きく動かすこと！

👉ポイント2👉 いつどこでやっても良い 特に入浴時がおすすめ！

次の4つ動作を順に繰り返します。

1回5秒 1分10回



① 「あー」と
口を大きく開く



② 「いー」と口を
大きく横に広げる



③ 「うー」と口を
強く前に突き出す



④ 「べ〜」と舌を
突き出して下に伸ばす

あいうべ〜を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けましょう！