

# あいうべ体操

## お口の筋力&鼻呼吸で免疫力アップ!!

「食べる」ことは、唇・舌・頬などお口の周りの筋肉を使っているため、「運動」と同じです。  
おいしくお食事をして、いつまでも元気で若々しくいるために、  
「あいうべ体操」をしてお口の周りの筋肉も鍛えましょう!!



「あー」と  
口を大きく開く

「いー」と口を  
大きく横に広げる

「うー」と口を  
強く前に突き出す

「べー」と舌を  
突き出して下に伸ばす

出典：みらいクリニック

- \*口はしっかりと大きく、声は出さなくてもOK!
- \*「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」が1セット。
- \*1セット4秒を目安にゆっくりとした動作で。
- \*1日30セットが目標ですが、2〜3回に分けると続けやすいでしょう。



食前に「あいうべ体操」を実践することで、お口の動きがスムーズになり、唾液の分泌も促進されるため、むせることなく安全にお食事ができるようになります。