

## 今月のテーマ 鼻呼吸のすすめ

人間の呼吸の仕方には、『鼻呼吸』と『口呼吸』があるのをご存知でしょうか？  
実は、日本人の多くは無意識に口で呼吸しており、これを鼻呼吸に変えるだけで健康増進に効果があると言われています。

あなたは  
大丈夫？

### 口呼吸チェック!!

1. 朝起きた時、のどがヒリヒリする
2. 自分で小鼻を上げたり閉じたりできない
3. クチャクチャと音を立てて食べる
4. くちびるがいつもカサカサしている
5. 何かに夢中なとき、口が開いている
6. いびきをかく

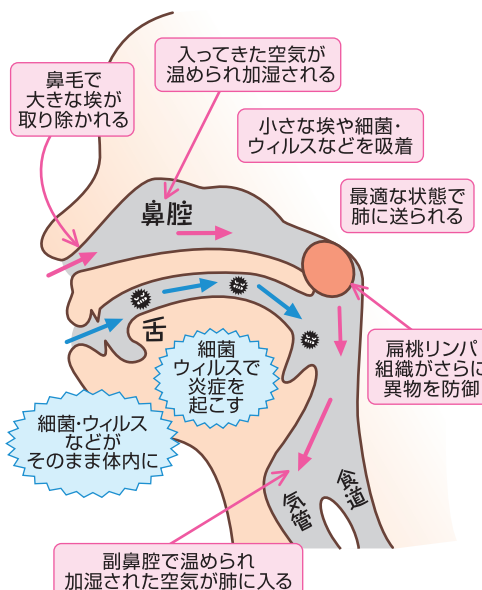
1~6のうち  
3つ以上  
該当すると  
口呼吸の  
可能性が  
あります!



## では、なぜ口呼吸ではダメなのでしょう？ なぜ鼻呼吸に変える必要があるのでしょうか？

### 口呼吸では…

- ★ ウイルスや細菌を、のど・気管に直接吸い込むので、風邪などの原因になる
- ★ 口の中が乾燥することで、虫歯や口臭の原因になるだけでなく、扁桃腺を傷めて、免疫力を低下させる
- ★ 表情筋がゆるんで、顔全体のたるみの原因になる
- ★ いびきや睡眠時無呼吸症候群の原因になる



### 鼻呼吸にすると…

- ★ 鼻毛や鼻汁がフィルターとなり、病原体の侵入を抑えることで風邪・インフルエンザ・肺炎などの予防になる
- ★ 扁桃腺に存在するリンパ組織の働きを正常にし、免疫力が向上される
- ★ 顔がひきしまり、小顔になる
- ★ 質の良い睡眠がとれる
- ★ 脳を活性化し、集中力が高まる

鼻は優秀な **加湿機能付き空気清浄機** なのです

しかし… 口呼吸から鼻呼吸に、突然変えるのは難しいですよね？  
そこで、是非試していただきたい方法をご紹介します！



# あいうべ体操！



「あいうべ体操」を行うと、口を閉じるための筋肉が鍛えられ、舌も正しい位置に戻り、鼻呼吸ができるようになります。

次の4つの動作を順にくり返します。声は出しても、出さなくてもかまいません。

**あ** 「あー」と口を大きく開く

**い** 「いー」と口を大きく横に広げる

**う** 「うー」と口を強く前に突き出す

**べ** 「べー」と舌を突き出して、下に伸ばす

1セット4～5秒、  
1日最低30セット  
(3分程度)を目安に

まずは3週間継続！  
できれば3ヶ月は  
続けてください

テレビを見ながら、  
読書をしながらでもOK。  
湿度の高いお風呂の中がおすすめ！

口を閉じている時の舌の位置を意識して！

舌は上あごにぴったりとくっつける

お子さんの場合は、  
大人の方と一緒に

はじめは無理をせず、  
徐々に回数を増やしましょう

顎関節症の人やあごを開けると痛む場合は、  
回数を減らすか、「いー」「うー」のみを  
くり返してください

鼻呼吸で、健康な毎日を過ごしましょう！

(参考資料) みらいクリニック 今井一彰先生HPより

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、  
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 大宮店

## \*\*\*\*\* みやこ薬局 \*\*\*\*\*

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店  
大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)

<http://www.miyako-ph.co.jp>