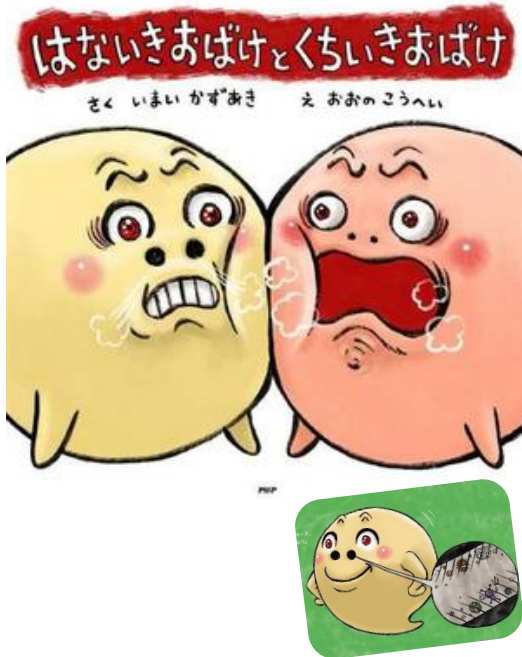


絵本の紹介

これから感染症の流行しやすい時期となりました。大人の皆さんもマスク生活が続き、いつの間にか…口呼吸になっていませんか？口呼吸だとウイルスに感染しやすくなってしまいます。そこで親子で一緒に絵本を読んで学び、簡単な体操でウイルスに負けない体づくりを行ってみてはいかがでしょうか。



「はないきおばけとくちいきおばけ」

作：いまい かずあき 絵：おおの こうへい



“あいうべ体操”で有名なみらいクリニックの今井一彰先生の書かれた絵本です。

この絵本は、鼻で息をする「はないきおばけ」と、口で息をする「くちいきおばけ」。ライバル同士のふたりは、自慢の鼻と口、どちらがすごい張り合っています。ある日、ふたりが山のでっぺんまで競争することに…。そのレースの中で鼻呼吸の大切さ、またどうしたら口呼吸を鼻呼吸に変えていくことができるのかをしっかりと教えてくれています！イラストもとても表情がわかりやすく取り組みやすいです。

★絵本の中にも登場する「あいうべ体操」とは？

- 口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操です。1日30回を目安に(食後10回)地道に続けると舌力がつき、自然と口を閉じることができるようになります。
- また、あいうべ体操は…
 - ・アトピー性皮膚炎、喘息、花粉症、鼻炎などのアレルギーの病気
 - ・インフルエンザなどの呼吸器の病気
 - ・うつ病などの心の病気
 - ・便秘などのお腹の病気などに効果があるといわれています！！

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード		口と鼻は病気の入口
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、声は少しで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

- 《やりかた》
- 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 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす
- ★入浴時がおすすめです

先月マラソン記録会も終わりましたが、口呼吸から鼻呼吸に変わるとマラソンの時も呼吸が楽になるみたいです！！また、インフルエンザにもかかりにくくなるそうなので、ぜひ来年の記録会に向けて挑戦してみてくださいね。YouTubeにも、楽しいお歌にのせて、小さい子ども達も取り組みやすいものもありますので、ぜひ確認してみてください♪

〈参考文献〉 絵本「はないきおばけとくちいきおばけ」
あいうべ体操 | 福岡のみらいクリニック (mirai-iryuu.com)