

今井 一彰先生 抄録

あいうべ体操で元気な体 ～息育指導を始めよう～

毎朝クラスで「あいうべ～」と口をうごかすだけで、インフルエンザの罹患率が激減したり、喘息の発作が治まったり、便秘が改善したりという学校があります。インフルエンザ患者数のあまりの少なさに、近くの小学校から問い合わせがあったほどでした。「何をしているんですか？」と。

吸気呼気どちらかを口で行う、口をぽかんと開けてる、こんなことで「やる気の欠如」「だるさ」を引き起こしてしまいます。ひいては、うつ状態に陥ります。そんなときの治療は、抗うつ薬ではありません。「口を閉じて、鼻で呼吸をすること」です。

この状態を、習慣性口呼吸と言います。咀嚼、発音に使われるべき口が、呼吸という間違った使い方をされることにより、口腔乾燥、歯肉炎、う歯などの原因となるばかりか、気管支喘息、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患を引き起こすことがあります。

鼻呼吸は人間の基本的な体の使い方です。箸の使い方も学習するように、体の使い方も学習する必要があります。ヒトの体は、使い方次第で何でも出来るようになりましたが、使い方を習得しなければ出来ません。

酸素の摂取は、食事の摂取よりも重要です。これを口で行うのか鼻で行うのかによって子どもたちの体は大きく変わります。日常のちょっとしたことが健全な学校生活を送れるかそうでないかの分かれ目になります。「あいうべ体操」は、簡単で効果的な鼻呼吸推進の口の体操です。子どもたちの体を守るための役に立つお話をいたします。 (613字)

略歴

昭和 45 年、鹿児島県生まれ。

平成 7 年 山口大学医学部卒業、同大学救急医学講座入局。

福岡徳洲会病院麻酔科、飯塚病院漢方診療科医
長山口大学総合診療部助手、などを経て

平成 18 年 福岡市博多区にて、みらいクリニックを開業。



日本東洋医学会認定漢方専門医 NPO 法人日本病巣疾患研究会副理事長
著書に「口の体操『あいうべ』」(マキノ出版)、「はいて歩くだけでやせる！
魔法のくつした」(主婦と生活社) 他多数の著書がございます。