

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

●できるだけ大きさに、声は少力で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