令和元年度大泉町元気な地域支援事業補助金制度活用事業

「あいうべ体操」が あなたと家族の健康を守る

「あいうべ体操」息育講演会

～口呼吸をやめて万病を治す～

講師 今井 一彰 先生

「おはよう日本」等テレビ多数出演＆
「あいうべ体操」考案

日時 令和元年12月22日(日)
午後1:30～3:00（開場午後1時）

場所 大泉町文化むら　大ホール

講師プロフィール

平成７年に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、山口大学総合診療部助手を経て、平成18年福岡市にみらいクリニックを開院。内科医。「鼻呼吸なら薬はいらない」「クスリを使わずにリウマチを治す5つのステップ」等、多数の著書。

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

1～4 を 1 セットとし、1 日 30 セットを目安に毎日続けます

話すときより口をしっかり、大きく動かす必要がありますが、無理は禁物です。

「あいうべ体操」ってどんな体操？

口呼吸から鼻呼吸へと改善する体操です。

こんな方におすすめ!!

- 出っ歯や受け口　●口臭　●ドライマウス
- 口がいつも開いている　●睡眠時無呼吸症候群　いびきをかく
- インフルエンザ・かぜをひきやすい　●うつ病
- アレルギー性疾患（花粉症　喘息　アトピー性皮膚炎等）で困っている
- 何となく疲れやすい　●だるい　●やる気が起きない
- 手軽に、いつでもどこでも出来る健康法が知りたい

参加費は無料ですがお申し込みが必要です

申し込み・問い合わせ

群馬中央医療生活協同組合

大泉千代田支部事務局　松尾初美　070-4194-1853
太田地区組合員活動課　栗田京子　0276-45-4989

主催 群馬中央医療生活協同組合大泉千代田支部

後援 大泉町・大泉町教育委員会・（公財）大泉町スポーツ文化振興事業団
（福）大泉町社会福祉協議会・大泉町区長会・大泉町老人クラブ連絡協議会
大泉町子ども会育成連絡協議会・大泉町地域活動連絡協議会
（一社）館林市邑楽郡医師会・（一社）館林邑楽歯科医師会・館林保健福祉事務所

「あいうべ体操」息育講演会

口呼吸をやめて万病を治す

群馬中央医療生活協同組合大泉千代田支部では、「あいうべ体操」考案者としてテレビにも多数出演している今井一彰医師を招いての息育講演会を開催します。この事業は令和元年度大泉町元気な地域支援事業補助金制度の対象事業として行うものです。

「あいうべ体操」は、口呼吸を鼻呼吸に改善することで、インフルエンザ予防・誤嚥性肺炎の予防・花粉症の改善・アトピーの改善などに効果があるとされ、小さなお子さんからご高齢の方まで簡単にできて効果を実感できる健康法です。

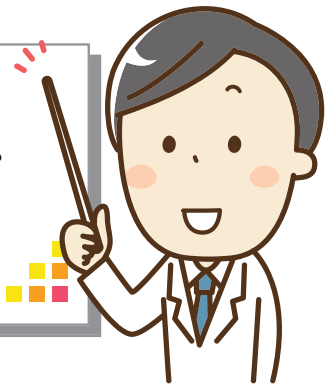
講師の今井先生は、メディカルエンターティナーとして、難しいことをわかりやすくお話ししてくれることで定評があり、全国で講演活動を行っています。

大泉町では講演後の 30 分間、今井先生による個別相談会も開催します。

- 期　　日　12 月 22 日（日）
- 時　　間　午後 1 時 30 分～ 3 時（開場は午後 1 時です）
- 場　　所　大泉町文化むら大ホール（群馬県邑楽郡大泉町朝日 5 の 24 の 1）
  ※文化むらへの問い合わせはできません。（問い合わせは、下記の松尾まで）
- 講　　師　今井（いまい） 一彰（かずあき） 先生
  （みらいクリニック院長・内科医師・NPO 法人日本病巣疾患研究会副理事長）
- 対　　象　小学校 1 年生以上ならどなたでも参加できます。
  （大泉町内、町外、どなたでも受講可）
- 定　　員　400 名（定員になりしだい締め切り）
- 申込方法　群馬中央医療生活協同組合大泉千代田支部・松尾初美（まつおはつみ）へ
  電話（070-4194-1853）または E メール（hattyan0223@yahoo.co.jp）から申し込む。
  E メールで申し込む場合は、タイトルを「あいうべ体操申込」とし、本文に氏名・電話番号・手話通訳希望の有無・託児希望の有無を明記。団体で申し込む場合は、団体名・代表者氏名・代表者電話番号・参加人数を明記。
- 申込期限　12 月 18 日（水）
- 費　　用　無料

無料

手話通訳・託児（生後6か月から小学校6年生まで）を用意していますので、希望する人は12月2日㈪までにお申し込みください。当日の受付はできません。

今井先生からのメッセージ

あなたは今、鼻で呼吸していますか？　口で呼吸していますか？
自分が鼻呼吸だと思っている人も、実は口呼吸だったりするものです。
自分自身の判断が間違っている可能性もあります。
だから、そういう人も『あいうべ体操』が必要です。
私自身も毎日続けています！