

# 「あいうべ体操」の効果と取り組みについて考える

発表者 馬嶋 隆 (岐阜県 関市国民健康保険板取診療所)

(目的)「あいうべ体操」とは、福岡市の「みらいクリニック」院長の今井一彰先生が考案された、口腔周囲や舌等の体操であり、下がっている舌位置を改善して、正しく鼻呼吸する事に寄与する他、その結果全身の健康増進にも良いと言われている体操である。

手軽な体操なので、学校、自宅、各医療機関や介護施設等でも実施や応用は可能であります。

スライド①

### あいうべ体操を導入した背景

- ・板取小学校の養護教諭より、欠席者数が多いという相談を受けた。
- ・欠席の主な理由は風邪およびインフルエンザであった。
- ・板取小学校で「手洗い、うがい、正しい生活習慣」を身につける事に注力していたが、さらに健康維持に効果的な方法を模索していた。
- ・近年「口呼吸」の子供が増加しているという現実がある。口呼吸は風邪やインフルエンザの誘因の一つとなりうるため、これを改善することで欠席者数を減らせるのではないかと考えた。
- ・口輪筋などの口腔周囲筋、舌筋を鍛えることで口を閉じやすくすることで、低位舌を改善し、正しい鼻呼吸を身につけることが出来る。
- ・手軽な体操で、低学年者でも簡単に行え、学校でも自宅でも実施できる。
- ・対策を行うにあたり、コストがかからない。

スライド③

### あいうべ体操の効果

- アレルギー性疾患 (アトピー、喘息、花粉症、鼻炎)
- 膠原病 (関節リウマチ、エリテマトーデス、筋炎、シェーグレン)
- うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠
- 腸疾患 (胃炎、大腸炎、便秘、痔)
- 歯科口腔 (ペリオ、ドライマウス、顎関節症、虫歯、歯列不正)
- その他 (イビキ、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、風邪など)

【参考】口を閉じれば病気になる(家の光協会) 今井一彰(内科医)著

- ・ペロの位置は上あごにピッタリ!
- ・ため息は厳禁!
- ・ペロは「あいうべ体操」で!
- ・足指は「ひろのぼ体操」で!
- ・どちらもしっかり伸ばして健康に!

出典: 今井一彰先生 みらいクリニックホームページより

スライド①の背景があったので、状況を好転するのが目的でもありましたし、スライド③に挙げられている効果を、考案者の今井一彰先生は経験しているとのことでした。

方法はスライド②を参照して下さい。

スライド②

### あいうべ体操の方法

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、運動場や中、寝る時、いつでもどこでも思い出したらやってみてください  
出典: 今井一彰先生 みらいクリニックホームページより

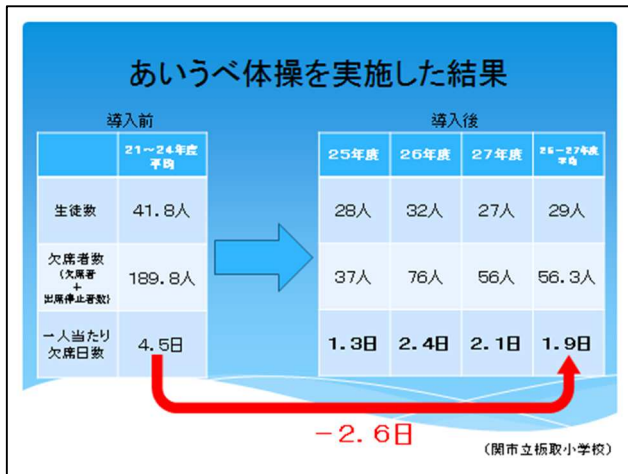
以上の方法ですが、いずれも120%の力で実施して下さい。その方がより効果的と言われています。歯科医師として、診療所の診療以外に学校歯科医としての役割もあり、岐阜県の関市立板取小学校では、平成25年度から健康の維持、増進の為に、後に説明する方法で、「あいうべ体操」を導入し、開始しました。

スライド④

### あいうべ体操を行っているところ

スライド④は実際の風景ですが、「あいうべ体操」をしながら手を閉じたり開いたりして、握力を鍛えながら、毎日30セット実施しています。

スライド⑤



なお、スライドに使った図などに関しましては、  
全て「あいうべ体操」の考案者の今井一彰先生の許  
可は得ております。

その結果、過去4年間の欠席者数と比べて、「あいうべ体操」を開始した、平成25年度、26年度、27年度と欠席者数の減少傾向を示しました。

平成27年度は、隣在小学校に学級閉鎖が出るなど、インフルエンザが大流行したにもかかわらず、板取小学校のインフルエンザの発症数は0件でありました。

スライド⑤にも結果は図示しましたが、「あいうべ体操」開始後、欠席者数は平均で約6割弱減少しました。

#### スライド⑥

### 考察

- ・あいうべ体操を行うことにより、正しい鼻呼吸を行える生徒数が増加し、欠席者数の減少に効果をもたらしたと考えられる。
- ・あいうべ体操は健康の維持、増進に一定の効果があると考えられる。
- ・手軽な体操のため、学校だけでなく自宅、各医療機関、介護施設等でも実施や応用は可能である。
- ・口輪筋などの口腔周囲筋ならくび舌筋を強化することは“誤嚥の予防”にもつながり、高齢者への応用も有効である。

ご静聴ありがとうございました

スライド⑥の考察の如く「あいうべ体操」は、欠席者数の減少に効果をもたらしたと考え、健康の維持、増進に一定の効果があると考えられたし、広く普及する可能性のある体操であります。

根本は、下がった舌位置が原因の口呼吸が、体操によって改善されて、正しく鼻呼吸することが可能になり、免疫機能が正常化していったことと推測されます。