

コロナを乗り越えよう！



体操で家族みんなの健康づくり

“あいうべ体操” をすると、多くの効果が得られます。

お子様から高齢者まで！



免疫力アップで感染症予防

口呼吸を鼻呼吸に改善！



唾液の分泌を促し、虫歯や歯周病予防



飲み込む力を強化し、誤嚥や肺炎予防



顔のたるみを改善し、アンチエイジング



口を大きく、楕円形に開く



口を横に大きく
ほっぺたを耳につける様に



くちびるを強く前に押し出す



舌を下に伸ばす

1セット4秒ほどで！

1日30セットを目標にやってみましょう！

朝・昼・晩に分けても効果があります！



続けるコツ

〇〇し “ながら” がポイント！

例えば…



お風呂に入りながら



ドライヤーしながら



お化粧をしながら



赤ちゃんと遊びながら



みなさんも今日から“あいうべ体操”を始めませんか？

【問合せ】 小牧市保健センター 0568-75-6471