

小牧地区のみなさまへ

コロナを乗り越えよう！

今だからこそ伝えたい

あいうべ体操

今年度、小牧地区保健連絡員は“あいうべ体操”を地域の方に広める活動をしました。人と人との関りが少なくなっている今だからこそ、お会いした方に直接お声かけしてチラシをお渡ししました。

お風呂に入りながらやると続けやすいですよ。

お子さんと遊びながらやってみませんか？



趣味の集まりで伝えました。〇〇し“ながら”が続けるコツです！



赤ちゃん訪問で紹介しました。お子様や若い世代の方にもおすすめです！



口を大きく開く



口を横に大きく広げる



くちびるを強く前に押し出す



舌を下に伸ばす

あいうべ体操は“口呼吸を鼻呼吸に改善し、感染症の予防に効果がある”と言われています。

1セット4秒ほどで、1日30回を目標にやってみましょう！



あいうべ体操のやり方が載っています。ぜひこちらもご覧ください！



小牧地区保健連絡員

【問合せ】小牧市保健センター（0568）75-6471