

舌回し 日本歯科大学新潟生命歯学部教授の小出馨先生が考えた顔面体操

- ①口を閉じ、舌を歯茎に沿ってぐるりと 20 回、右に回転させる
- ②続いて、舌を歯茎に沿ってぐるりと 20 回、今度は左に回転させる
- ③1と2の動作を1日に3回、朝昼晩におこなう

あいうべ一体操 福岡市「みらいクリニック」院長今井一彰医師 考案

腹式呼吸 横隔膜が動き、それにあわせて肺が膨らみ萎み、その変化に合わせて内臓も動く

- ①仰向けに寝転ぶ

②ゆっくりと口から息を吐く。体の中の空気をすべて外に出すつもりで、時間をかけて吐こう。

このとき、お腹が徐々に引っ込むように気をつける。

③鼻から深く息を吸う。舌を上あごにつけるようにするとよい。このとき、下腹が膨らむように気をつける

④再び口から息を吐く。吸った時間よりも 1.5 倍から 2 倍かけるつもりで、長く、ゆっくりと

⑤この動作・呼吸を繰り返す。息を吐く時間が吸う時間の 4 倍くらいの長さになるように！