

# はは歯クラブだより



NO. 120



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

最近、一段と寒くなってきました。身体の免疫力が下がっていると、体調管理に気をつけていても、病気にかかりやすくなります。



西

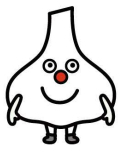
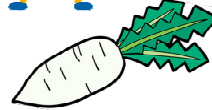
「あいうべ体操」をご存じですか？最近テレビなどでも紹介されており、風邪やインフルエンザの予防として各地の学校でも行われているようです。今日からご家族みなさんと、はじめてみてはいかがでしょうか？

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 ●できるだけ大きさに、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、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

さらに免疫力を高めるためには…

- ・体内環境を整える
  - ・納豆、ヨーグルトなど
- ・菌を防ぐ作用のある
  - ・にんにく、だいこんなど
- ・体温を上げる
  - ・しょうがなど



(免疫力は**体温を1℃上げると約60%も高まる**といわれています。)

上記のような食材をとることをおすすめします。

毎日「あいうべ体操」を行い、免疫力を高める食べ物を摂り入れ、風邪や疲れなどに負けない強い身体をつくりましょう！

詳しくはホームページをご覧ください。「ゆきなり」で検索すると簡単です。

<文責：歯科衛生士 池本真実>