

「お口ぼかん(口唇閉鎖不全症)」「いびき」を予防する

あいうべ体操で舌の筋力をつけよう

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、声は少しくらいOK!

い



●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!

う



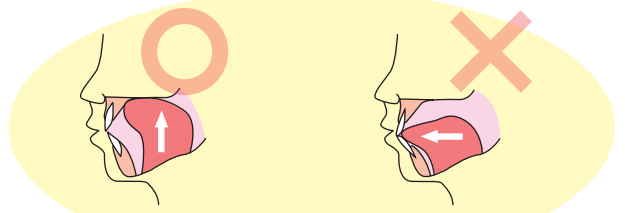
●一日30セット(3分間)を目標にスタート!

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



適正な舌の位置

舌が下がっている

舌の正しい位置は上あごにピッタリつけた場所です。下がった舌で飲み込むたびに歯を押していると、歯並びに影響が出ることがあります。

「あいうべ体操」とは、口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口と顔の運動です。また、食事中は背筋を伸ばして足の裏を床や踏み台につけてバランスをとれるようにしましょう。口を閉じてよくかんで食べることが、よい歯並びを育てます。



就寝時、口が開いてしまう方は、マウステープイング(唇の真ん中に5センチのテープを縦に貼る)をお勧めします。

出典:みらいクリニック院長 内科医 今井 一彰

弁当箱で食事バランスを考えよう

たんぱく質だけでは筋力アップにつながらない!



何をどれだけ
食べたらいいの?

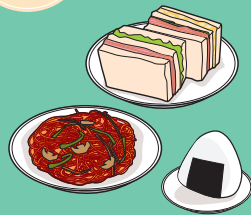
料理の組み合わせは

主食 3 : 主菜 1 : 副菜 2 の割合でとりましょう!

主食

ごはん・パン・めん類など

体を動かすエネルギー源になる炭水化物を多く含む食材を使った料理です。



自分にあった
弁当箱を
選びましょう

1食に必要なエネルギー(kcal)と同じ容量(ml)の弁当箱を選びましょう。

水やお茶など、水分補給は忘れずにしましょう。



牛乳・乳製品も食べましょう。



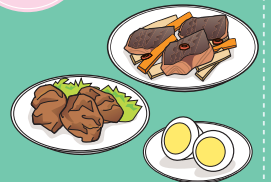
くだものも食べましょう。



主菜

肉・魚・たまご・大豆製品

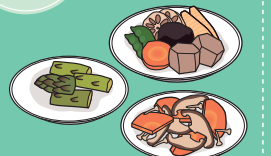
筋肉や血液のもとになるたんぱく質を多く含む食材を使った料理です。



副菜

野菜・海藻・きのこなど

体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維などを多く含む食材を使った料理です。



編集/発行

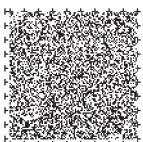
健康いちばん会

世田谷区玉川総合支所保健福祉センター健康づくり課

世田谷区等々力3-4-1

お問い合わせ

健康いちばん会担当へ TEL 3702-1948 FAX 3705-9203



視覚
障がい者
のための
音声コード

『玉川地域 健康づくり行動計画』を推進するため、区民・事業者・区が協働して『玉川地域 健康づくり行動計画』を推進する会(健康いちばん会)として活動しています。