

あいうべ体操と
ゆる体操

歯にまつわるいろんな情報を届けます
教えて歯医者さん



Q あいうべ体操、ゆる体操には
どんな効果があるの？

A あいうべ体操は口の周りと言の
筋肉を鍛え、ゆる体操は固まった
体をゆるめて転倒防止に役立つ。簡単な
体操を続けることで筋力の衰えを最小
限に抑えられる。鼻呼吸になれば深い呼
吸もできるようになり、細菌やウイルスを
寄せ付けにくくなり健康増進につながる。

Q ゆる体操のやり方は？

股関節に効果のある「寝ゆる」を

紹介する。まず床に仰向けに寝て、
足の付け根のVゾーンをさすって
ほぐす。両ひざを立て軽く開き、

手の甲を上にして両手を床につけた状
態で力を抜いてリラックスして行う。

【腰もぞもぞ体操】腰を床に押し付け
ながら左右にもぞもぞと波打ったイメ
ジでゆったりと動かす。

【すねプラプラ体操】右足を左足のひ
ざの太もも寄りに乗せて、だらんと力
を抜き、上下に10～30秒プラプラとゆす

る。左右の足を変えて同じように行う。

【ひざコソコソ体操】右足ふくらはぎを
左ひざの上に乗せて、だらんと力を抜き、
痛きもちいい所を探しながらほぐすよう
に前後に1分ほどゆったり動かす。左右
の足を変えて同じように行う。

89.7 MHz 毎週月曜日の13時台
FM東広島で放送中

4月29日13時台の出演は「出っ歯」についてみちる矯正歯
科・鶴みちるさんに聞いていきます。