

ココロとカラダを整えて  
幸せな毎日をすごしていただく為の



# ゆるむ通信

第3号 2019.5.1 隔月発行 発行：自然整体ゆるむ

新緑が美しい季節になりました。  
GWをいかがお過ごしでしょうか。  
平成が終わり令和が始まりましたね。  
日々の時間の流れの速さに驚かされます。

五月は春からの気象や環境変化によるストレスが溜まりやすく、「五月病」と言われる、なんとなく体調が悪い、家事・仕事・授業に集中できないなどの状態が起こりやすい時期です。

「五月病」の初期症状は、やる気が出ない、食欲が落ちる、眠れなくなる、朝起き辛いなどが挙げられます。

放置すると、自律神経失調症状やうつ症に発展する事もあります。

原因は心身の疲れです。

早めのケアで爽やかな毎日を  
過ごしたいものですね。



# 今月のゆるむポイント『あいうべ体操』

## 【由来】

「あいうべ体操」は、福岡の内科医 今井一彰先生が考案した口呼吸を抑制する体操です。

「自然整体ゆるむ」では、表情筋全体を活発に動かすことによる自律神経安定効果が高い体操とし紹介しています。



## 【やり方】

- ① 「あー」と口を大きく開く
  - ② 「いー」と口を大きく横に開く
  - ③ 「うー」と口を強く前に突き出す
  - ④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす
- ①～④を1セットとして1日30セットを目安に毎日実施しましょう！
- ※声は出しても出さなくてもOKです。
  - ※顎関節に違和感を感じる方は「いー」「うー」だけでも効果あります。

## 【期待できる効果】

- ・口呼吸防止
- ・イビキの緩和
- ・自律神経の安定
- ・イライラの除去
- ・集中力UP
- ・眼精疲労
- ・耳鳴り
- ・頭痛
- ・めまい
- ・小顔
- ・免疫力の向上



## 【作用のしくみ】

- ①口の周りの筋肉を鍛えて舌を適正な位置に戻すことで口呼吸を鼻呼吸へと戻し、口の中の乾燥を防ぎ、雑菌やウイルスの侵入を妨げ、免疫力がUPします。
- ②顔面神経（セロトニン神経）を強く刺激して脳神経バランスを整えます。
- ③顔面部の血流・リンパの流れを促進して、ムクミを除去し、目・耳の不調を緩和するとともに、表情筋を引き締めて小顔効果も期待できます。

大型連休は心身をリフレッシュするチャンスです。  
十分な睡眠、ゆったりとした入浴、不足しがちな  
野菜をたっぷりにとって、観光や趣味におおいに羽を  
伸ばして下さい。

それでも疲れが取れない時は  
お気軽にご相談くださいね。

そろそろ来る梅雨時の不調に備えましょう。  
「五月病」予防にも・・・・・・・・



### 【5月開院カレンダー】

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
				○	開院日	

### 【6月開院カレンダー】

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
○	開院日					

【お問い合わせはこちらへ】

☎ **06-6857-3923**

✉ [shizenseitai@yurumu.space](mailto:shizenseitai@yurumu.space)

### 【整体院HP】



### 【スクールHP】



### 【YouTube】



### 【FB】

