

# 読者からのおたより

『キレイ社会では、見えない大切なもの』

青葉区 小林 悦子

私は、食生活の大切さをお伝えする仕事に携わっております。  
ナチュラルハイジーンという健康科学理論に基づき、何をいつどのように  
食べたら身体に負担をかけずに済むのかをお伝えしています。  
そんな私も、この会に出会うまでは、抗菌、除菌といったキレイ社会の中に  
どっぷり浸かりきっておりました。

当然、口を育てる事がどのような意味を持つのか等、考えたこともありませんでした。

今回、矯正歯科医の先生より、「口腔健康推進協会サークル」をご紹介いただきました。  
折に触れ、ご解説いただくうちに口を育てる事が感覚を養う事、それが筋肉に  
細やかな情報を送ることに繋がると知りました。このような深い理解に至れたこの会  
の趣旨の奥深さに心からの敬意と感謝の気持ちでいっぱいです。

そう言えば、宮崎駿監督「借りぐらしのアリエッティ」を 観て感じたことと大きく  
重なります。ものごとの関係性について、切ったり貼ったりしたのは大切なこと  
は見えてきませんね。

「口腔健康推進協会サークル」は私にとって、気付きの宝庫です。



人間本来の鼻呼吸で免疫カアップ

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

今井一彰氏の転載許可を得ています