

千種町園小中高

「あいうべ」報告



子どもと一緒に風呂で「あいうべ」を実践して、ずっと体調が悪かったのに最近調子が良くなってきました。

「お母さんが元気になった！」と子どももとても喜んでます。コミュニケーションもとれてとてもよかったです！続けていきます。



ほけんだよりにあったイラストを切りとって冷蔵庫にはって「あいうべ」実践してます！すごくいいですね！

いつも、鼻炎で鼻がグスグスしてたお父さんが「あいうべ」して、「鼻の通りが良くなった」「いびきの音も小さくなったみたい」と言ってたよ。

おじいちゃんとあばあちゃんが「あいうべ」やってた。テレビで見たんやって。だから一緒にやってるで！

福岡県の春日市立須玖小学校の報告



「あいうべ体操」を2008年から試験的に導入したところ、インフルエンザに罹る児童が激減。導入前には40パーセント近かった罹患率が2012年には7パーセントを下回り、翌年度は、なんと5パーセント以下に。それからは、インフルエンザによる学級閉鎖がほとんどなくなった。それだけではなく、「明らかにカゼをひく児童が減り、しかも一緒に体操を続けている保護者の方から『いびきが止まった』『喘息がよくなった』という声が届いた」

アトピーの4歳の女の子の報告

口呼吸をしていたが、「あいうべ」を初めて1ヵ月後には、口を閉じられていられるようになり、同時に、皮膚もきれいになっていた。

「皮膚をかかなくなったので、夜に泣き声で起こされることがなくなり、親子でぐっすり眠れるようになりました」自然治癒力は、じゅうぶんな睡眠によってもたかまります。口呼吸の改善効果と、睡眠による効果の相乗作用で驚異的な回復がみられた。