



# あなたの口呼吸 習慣による リスクは大！

コンディショニング  
kinada  
ニュースレター  
2018 NO,4

## 心当たりはありませんか？

### 口呼吸のデメリット

眠りが浅くなる、熟睡できない。いびきが大きい。。

寝ていて朝起きた時に口が空きっぱなしで乾く。

### 全身の筋肉が緊張する。

腹式呼吸が出来ず、胸式呼吸になる。

口が空き、口の空気が乾燥するので感染症にかかり易い。

### 下顎が安定しなくなるので顎関節症→頸部痛になる。

### 顎が傾く→首が傾く→頸椎が傾き頸部痛

出っ歯になり易い、歯並びが悪い。

前頭葉に酸素消費が多くなり、疲労しやすい。認知症のリスクが増大する。

「口呼吸は鼻呼吸よりも、前頭葉の酸素消費が向上する。」佐野歯科医師ら

口呼吸では前頭葉の活動が休まらず、慢性的な疲労状態となり、学習能力や仕事の効率の低下をもたらすことが明らかとなりました。

鼻呼吸を行うことで、腹式呼吸となり前頭葉がリラックスするのです。

正しい鼻呼吸で下顎を安定させ、頸部～頭部の安定と頸部痛の軽減を図ろう！

舌の位置は上顎にピッタリくっつくが、前歯にはぎりぎりつかないのが正しい。

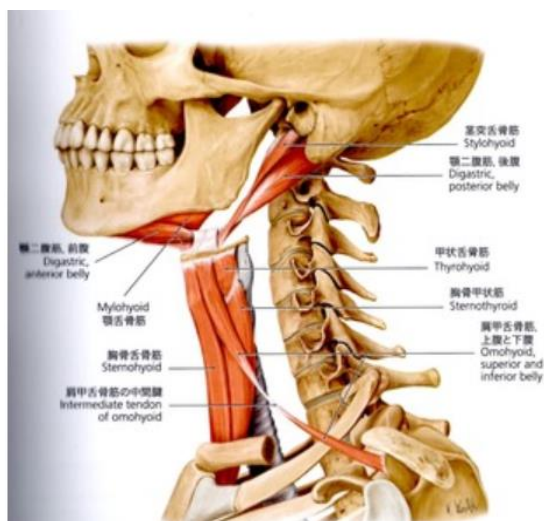
舌の位置が正しいスポットに入ると、自然に鼻呼吸になるんです！

右のスポットにしたを当てて、鼻呼吸の練習を5回×3セットやって、鼻呼吸の習慣をつけよう！



## 舌骨筋群のストレッチで、下顎の安定と鼻呼吸を獲得しよう！

### 舌骨の筋群





顎の下を圧迫しながら前に出す。(5回)

下顎を前に出したまま横を向きます。(5回)



下顎を前に出したまま横に傾けます。(5回)

下顎を前に出したまま上を向きます。(5回)

この鼻呼吸の練習と、この体操を行う前と後で、首の動きを見てみましょう！だいぶ動きやすくなっているはずです！

コンディショニングkinada 6  
月スケジュールのご案内

6月の休業日は、3(日)、4(月)、10(日)、  
14(木)、17(日)、18(月)、24(日)、28(木)  
です。

きなちん健康クラブ

スリムダウン教室は、

12(火)19:00~20:30

27(水) 19:00~20:30です。

6月は鹿児島出張の予定はありません。

ご確認ください！



コンディショニングkinadaからのお知らせ

**元プロバレーボール、ヨガ講師の田中聖美さんご来店！**

6月21日ヨガ奉りが開催されます！

11:00~13:00 (受付10:00)

場所:渋谷区スポーツセンター

晴天時は屋外です。しかも無料！

1000人規模の1大イベント。

インド人のヨガマスターから直接の指導  
が受けられますよ！どうぞご参加下さ  
い。

私も参加予定です。お申し込みが必要  
ですので、参加希望の方は私にご連絡  
下さい！



## よくあるご質問Q & A

電気治療は効果あるのでしょうか？

回答：そのときだけ気持ちいいのみです。

電気治療の作用は、血流循環作用と、鎮痛作用です。

血流循環としても、一時的で電気を外せば元に戻ります。

鎮痛作用としても、痛みを感じる神経を一時的に電気を先に脳に感じてもらう。だから痛みを感じなくなる。

そうした作用ですが、これもその一時的な効果のみです。

外してしまえば何も変わりません。

根本の治癒効果としては、薄いものです。よって当サロンでは、現状使用しておりません。

当サロンでは、お客様の根本の問題解決に追求しております。

しかも簡単に分かり易く、最短距離での到達を目指しています。

よって治癒効果の低い治療機器は、使用しておりません。

## あとがき

最近、テレビでも健康番組、医療番組が増えました。確かに内容は良いものもあるのですが、私を感じているのは、その効果です。いかにも良くなったタレントさんが出演し、その改善を大きさにアピールしています。私から見れば、それはただのジャパネットタカタと同じです。広告です。開脚、水素水、炭酸水、コラーゲン、ヒアルロン酸、体幹トレーニング、ファスティングなど色々な用語が流行しますが、すべて商売のネタに過ぎません。次から次へと新たな用語が飛び出し、それにすぐに飛びついてしまう。次から次へ新しいものへと……。私は思います。結局良くなっているのでしょうか？効果を実感できているのでしょうか？効果を体感しているのであれば、継続すべきでしょう。今、効果を感じていないのであれば、一旦見直してみても？ちなみに私は実践して効果を感じたものしか、お客様には提供いたしません。私のサロンにいらした方はわかると思います。流行に流されず、本当にいいとご自身が体感したものを続けましょう。それは、一人一人違っていいはずです。一人一人の体は違いますから。

発行：コンディショニングkinada

〒151-0064渋谷区上原1-35-9YYビル代々木上原第1-2B

tel：090-9583-8772 Email：spine.conditioning@gmail.com

















