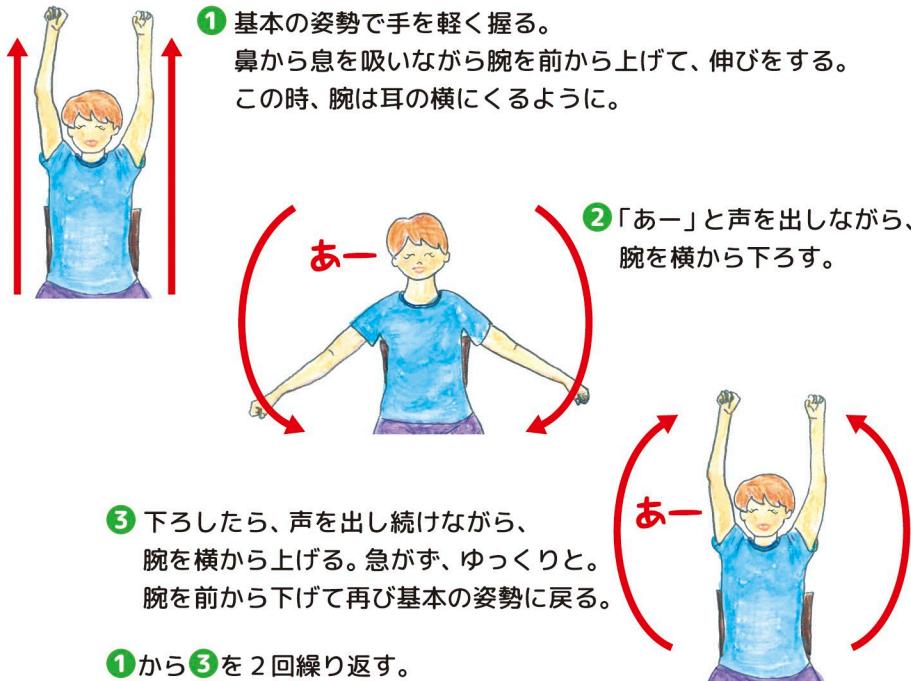


●あえいおうマッサージのやり方

あ

「あ」の発声と腕を大きく動かすことで、呼吸筋を柔らかくし、息を吸いやすくする。胸が開き、背すじが伸びて姿勢がよくなる。



い

「い」の発声とひじを上下に大きく動かすことで、肋骨と吐く時に使う筋肉をストレッチする。

① 肩を手でつかんで鼻から息を吸う。

「いー」と発声しながら、片方のひじを上げて脇を伸ばし、反対のひじは脇を縮めるイメージで下げる。
この時、首はまっすぐ、ひじが前にいかないように。

② 左右交互に息が続く間ゆっくり繰り返す。

2セット。



お

「お」の発声と胸トントンで、

- 1.痰がなかなか切れない時、排痰をうながす
- 2.のどが詰まっている感じを緩和する。



軽くこぶしを作つて、鎖骨の下あたりから胸の中心に向けて、痛くない程度に叩きながら「おー」と発声する。

え

「え」の発声と肩甲骨を大きく動かすことで、吸う時に使う筋肉をストレッチする。

① 肩を手でつかんで鼻から息を吸う。

「えー」と発声しながら
肩とひじを前に数回大きくまわす。



② 反対まわしも同様に、

肩とひじを後ろに数回大きくまわす。
前後各2セット。



う

「う」の発声で首の筋肉を柔らかくし、
声の通り道が正しいかを確認する。

声は首の後ろを通つて、頭のてっぺん=百会から出していくイメージ。首の後ろに手を置いて、「うー」と発声しながら振動を確認しよう。猫背になっていると声が出にくくなる。天井から引っ張られてカラダが上下に伸びるイメージで。

