



知られざる
生活習慣病
口呼吸を知る

日本病巣疾患研究会 市民講座

「鼻呼吸」を日本の文化に。

2017年4月23日[日]

入場無料(申込不要/定員90名先着順)

開場 9:30

開演 10:00 終演 12:00 予定

七郷市民センター2階研修室

〒984-0032 若林区荒井字堀添65番地の5

【お問合せ】特定非営利活動法人 日本病巣疾患研究会
TEL 080-5731-5914 URL <http://jfir.jp/>

■主催 特定非営利活動法人 日本病巣疾患研究会
■後援 七郷地域包括支援センター 堀田修クリニック 小規模多機能ホーム福ちゃんの家

知られざる

生活習慣病・

口呼吸を知る

私たちは生きている間ずっと息をします。
吸う息、吐く息どちらかを口で行う
口をぼかんと開けている
こんなことで「やる気の欠如」「だるさ」を
引き起こしてしまいます。

この状態を“慢性的口呼吸”と言います。

これが口腔乾燥、歯肉炎、う歯などの原因となるばかりか
気管支喘息、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患を
引き起こすことがあります。

鼻呼吸は人間の基本的な体の使い方です。

箸の使い方も学習するように
体の使い方も学習する必要があります。

酸素の取り込みは、食事と同じくらい大切です。
これを口で行うのか鼻で行うのかによって
私たちの体は大きく変わります。

この講演では体を守るための
簡単で今すぐ役に立つお話をいたします。



今井 一彰

【プロフィール】

特定非営利活動法人 日本病巣疾患研究会 副理事長
平成7年 山口大学医学部卒業 同大学救急医学講座入局。
福岡徳洲会病院麻酔科 飯塚病院漢方診療科 山口大学総合診療部など
を経て、平成18年みらいクリニックを開業。

日本東洋医学会認定漢方専門医、加圧トレーニング統括指導者。

主な著書 免疫を高めて病気を治す口の体操「あいうべ」(マキノ出版)

「足の指」真っすぐ健康法 (河出書房新社)

薬を使わずにリウマチを治す5つのステップ(コスモの本)

鼻呼吸なら薬はいらない (新潮社) など多数

2017年4月23日[日]

入場無料 (申込不要/定員90名先着順)

開場 9:30 開演 10:00

会場 七郷市民センター2階研修室
〒984-0032 若林区荒井字堀添65番地の5
TEL 022-288-8700



特定非営利活動法人

日本病巣疾患研究会

Japanese Focal Inflammation related disease Research group

■お問合せ■

特定非営利活動法人 日本病巣疾患研究会
〒984-0013 仙台市若林区六丁の目南町2番39号
TEL 080-5731-5914 URL <http://jfir.jp/>