

★ガーグルストップ★

ガラガラうがいで鼻呼吸の練習をしよう！

手鏡を準備して…

①まずは鼻呼吸のチェック！

(口を閉じて鼻の下に鏡を当てて鼻から息をフ〜と吐く)

鼻息で
鏡がくもるか
チェック!!



②コップの水をひと口含み、上を向いて3つ数える間、ガラガラうがいをする



背中をピンと伸ばし
姿勢よくやりましょう!

③「ストップ」と言ったら、ガラガラうがいを止めて、上を向いたまま水が口に入っている状態で鼻の下に鏡を当てて、鼻呼吸をする(3回)



鼻で息を吸って…
吐いて…
吸って…吐いて…
吸って…吐いて…

④そのままの状態でもうガラガラうがいを再開。③を5回繰り返す。

⑤水を吐き出す。

1日最低2回(朝晩の歯みがき後や帰宅後などに)、練習しましょう!
慣れてきたら、水の量を少し増やしてやってみましょう!