

# “転倒”と“誤嚥”で人生につまずかない方法

開催日時：平成 **30** 年 **1** 月 **28** 日 **日**  
10:00 ~ 12:00 (受付 9:30 ~)

開催場所：島根県歯科医師会館  
松江市南田町 141-9

駐車場は「パーク&ライド・くにびき駐車場」をご利用下さい。  
【パーク&ライド・くにびき駐車場】  
住所：松江市学園南1-24-17  
営業時間：09:00-18:00



「あいうべ体操」でおなじみの今井一彰先生を講師にお迎えして

「そくいく(足育)」についての講演会を開催いたします。

高齢者、年配者の転倒予防の鍵は歯と足とされています。

「ゆびのぼ体操」によって足下からの改善を考えてみませんか?

どなたでも参加できます。お気軽にお越しください。



### ● 講師略歴 ●

**今井 一彰**(いまいかずあき)

みらいクリニック院長。  
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医長、山口大学総合診療部助手などを経て、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、日本病巣疾患研究会副会長、加圧トレーニングスペシャルインストラクター、近著に、「自律神経を整えて病気を治す口の体操あいうべ」(マキノ出版)、「鼻呼吸なら薬はいらない」(新潮社)があります。

## 講師：みらいクリニック院長 今井一彰氏



### 『ゆびのぼ体操』とは?

手足の指は、曲がる力の方が強く、広げる力は弱いのが普通です。ですから、何もしないとドンドン曲がっていきます。「ゆびのぼ体操」は足指をひろげて伸ばし、体を支える機能を復活させる体操です。



### 『あいうべ体操』とは?

あいうべ体操は、口呼吸を鼻呼吸に改善していく口の体操のことです。口呼吸の改善は、あらゆる病気の原因治療につながります。そのため、「あいうべ体操」をしっかり継続している人は、自然に鼻で呼吸ができるようになり、症状が改善していくことがあります。

参加お申し込み方法はコチラ!

右記、事務局の電話番号にまずはお電話ください。

FAXの場合はご氏名・お電話番号をご記入の上、送信ください。



【事務局】  
**TEL. 0852-24-2725** または FAX.0852-31-0198  
(平日9時~17時)

※個人情報参加申込受付以外には使用しません。※定員に達次第、受付を終了させていただきます。予めご了承ください。  
※ご予約なしでの当日参加の場合、参加者多数の際はご入場をお断りする場合がございます。