

教育講演

デンタルパフォーマンス学で笑顔が広がる

～バックステージでの修練でみんなが楽になる医療を～

福岡市 みらいクリニック院長

今井一彰先生

西田節の秘訣はミルフィーユにあり。

2023年ネコの会が開催されますね。リアル参加の人も、オンライン参加の人もいまや遅しと待ち焦がれていることでしょう。

私は「デンタルパフォーマンス学で笑顔が広がる～バックステージでの修練でみんなが楽になる医療を～」をテーマに録画でお話しますが、今回は西田亙先生の講演をパフォーマンス学の立場から深掘りします。

なぜ西田節にみんな惹かれるのか、その秘訣はどこにあるのか、それを解き明かします。これを訊けばミニドクター西田になれること請け合いです。

西田亙先生には動画の使用を許可していただきました。心より感謝します。

なぜ同じ話でもずっと受け入れられる講師と居眠りしてしまう講師が出てくるのか。あなたはどちらの講師になりたいですか？

西田節の秘訣はミルフィーユにあり、ぜひ聞いてみて下さい。もちろんその他の講師陣のお話しもよりどりみどり盛りだくさんです。



あいうべ体操 18分 3分!

病気に ならない

舌を鍛えれば

今井一彰 岡崎好秀

ウイルス感染、アレルギー、リウマチ、うつ病、高血圧、冷え性、顎関節症...

不調の7割は **口呼吸**が原因?

マスク生活で「口呼吸」急増

舌を鍛えて「鼻呼吸」に変えれば驚くほど健康!

口腔ケアに、誤嚥性肺炎予防にも!

三笠書房 知的生きかた文庫

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード 口と鼻は呼吸の入口

あ 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします
●できるだけ大きめに、声は少しでOK!

い ●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!

う ●一日30セット(3分間)を目標にスタート!

べ ●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、寝る時、いつでもどこでも思い出したらやってみてください

- アレルギー性疾患（アトピー、喘息、花粉症、鼻炎）
- 膠原病（関節リウマチ、エリテマトーデス、筋炎、シェーグレン）
- うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠
- 腸疾患（胃炎、大腸炎、便秘、痔）
- 歯科口腔（歯周病、ドライマウス、顎関節症、虫歯、歯列不正）
- その他（イビキ、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、風邪など）