

可児口腔保健講演会

炎症ゼロ生活は健康長寿への入り口
～ 食べることで歩くことができれば人生は幸せ～



あいうべ体操、ゆびのば体操の考案者
テレビでおなじみの今井一彰先生が
可児市にやってくる!!



みらいクリニック 院長
いまい かずあき

講師 **今井 一彰** 先生

日時 2025年 10月 26日 日
開場 13:00
講演 14:15 ~ 15:45
会場 可児市文化創造センター宇宙（そら）のホール

定員 500名（整理券はありません）入場無料 / 申し込み不要

お問い合わせ

可児口腔保健協議会

TEL 0574-62-7462
FAX 0574-62-7460



【講演要旨】

元気で長生きの人は、体の炎症が少ないことが分かっています。
実はこの炎症、これといった症状がないのにじわじわと体を蝕んでいくので、「静かなる殺人者」とも言われます。
炎症を防ぐには、まず「あいうべ体操」で口と鼻を元気にすること。
そして「ゆびのば」体操であしゆびを本来の状態に伸ばして歩ける体を作ること。どちらも簡単な健康法です。
しっかり伝えますのでぜひご来場下さい。

【略歴】

1970 年 鹿児島県生

1995 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 2006 年みらいクリニックを開業

鼻呼吸の重要性を伝える息育指導士を養成する講座を主催している
クリニックの youtube チャンネルの登録者は 2 万人を超えており、
SNS を通じて健康情報の提供を積極的に行っている。

日本東洋医学会認定漢方専門医

日本加圧医療学会理事

パフォーマンス教育協会理事

【著書】

「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)

「口呼吸を止めて万病を治す」(宝島ムック)

「世界一簡単な驚きの健康法マウステーピング」(幻冬舎)

2024 年から NHK はっけんラジオにて「炎症ゼロ生活」を発信中。