

鼻こきゅう戦隊マモルンジャー

4

口を大きく開けて、ゆっくり
1日30回

あー いー うー べー

あーいーうーべー
あーいーうーべー
あーいーうーべー
あーいーうーべー
あーいーうーべー

あーいーうーべー
あーいーうーべー
あーいーうーべー
あーいーうーべー
あーいーうーべー

みなのおかけで
呪いがとけた！
パワー全開☆
ありがとー

力をあわせて
ウイルスを
たおすことが
できました。

鼻呼吸で
今日も元気

あいうべの呪文
口を閉じてよく
噛もう
鼻うがい

著者：理学療法士 中元幸美 制作：岩下めぐみ

※チラシのコピー、シェア大歓迎。 改変禁止。

監修：みらいクリニック院長 今井一彰
https://mirai-iryuu.com

みらいクリニック

3

鼻がダメなら
口から入ろう
ポカンと口が
開いてるぞ！
それっ！

口から
いれないぞ！
ダメだ！
マスクをして
いるので
ゆだんして
まった！
つばビーム
がでないぞ…

ときどき
口が開い
てるな！
しめしめ

なぜだ…
力がでない…
みんなすまない…

グリーンのカ
が弱まって、
ウイルスが
入っている！
魔法使いにき
いてみよう！

魔法使い☆サッチー

パワーグリーンは
呪いのせいですが
出ないのです。
呪文を授けましょう。
毎日唱えるのです。
そうすれば、パワーが
もどるでしょう☆

制作：和木町役場 地域包括支援センター ©岩下めぐみ

著者：理学療法士 ©中元幸美 「足歩 sokuho」

2

マモルンジャーが、
ウイルスと戦ってく
れるので、毎日元気

ある日、かずくんは、
大きなくしゃみで目
が覚めました。

鼻水も出ています。
なんだか、のども
イガイガ。

かずくんの鼻の奥で
はげしい戦いが
始まりました。

みんながパワー不足
の時は、鼻うがいで
応援だ！

マモルンジャーが
ウイルスをたおし
てくれました。

https://www.town.waki.lg.jp

足歩 中元

1

鼻こきゅう戦隊
マモルンジャー

体の中で
毎日
ウイルスと
戦う戦士☆多

リンパレッド ウイルスを
つかまえる

ポポー
ガード

はなやのどに
入ってきた
ウイルスには

リン
パンチ

はなげブルー

はなみずイエロー

入ってきた
ウイルスを
追い出す

はなみず
ビーム

めんえ
キック

体の中で
戦う

めんえきピンク

パワーグリーン

がちり
ガードで
ウイルスを
入れない

パワー全開
お口とし
つばビーム

鼻こきゅう戦隊
マモルンジャー

5人合わせて

和木町

足歩 中元