

あいうべ体操、ゆびのば体操の考案者

## 今井一彰院長の 動画

足はゆっくり壊れていく～みらいクリ  
ニック院内勉強会～

<https://www.youtube.com/watch?v=mJrRp3wFYds>

[みらいクリニック](#)

【足指セミナー】命の土台である足指を  
見てみよう【完全版】

<https://www.youtube.com/watch?v=8fYoYdoc4Qs>

2020/07/23 [みらいクリニック](#)

本編は **(00:20:25)** から始まります！

いつまでも健康で若々しく！ ～一生歩  
ける靴選び&ゆる HIIT～

<https://www.youtube.com/watch?v=YY1MZISOCVk>

2020/09/27 にライブ配信 [みらいクリニック](#)

【鼻呼吸】「あいうべ体操」考案者の今  
井一彰医師が伝える呼吸の深いとこ

【日本の文化に】

<https://www.youtube.com/watch?v=YeC6KsINCWQ>

2019/02/06 [みらいクリニック](#)