

いつまでも 健やかに いきいきと

お口の体操

それぞれ
10回

1 数回
深呼吸鼻から吸って
口からゆっくり息を吐く

2 首を左右に
たおしましょう

首を回しましょう

3 肩を上げ下げ

4 腕を上下に
前後にまわしましょう

5 頬をふくらませたり
へこませたりします

6 「うー」「いー」
声を出しながら
唇を動かします

7 舌を上下に動かします

8 舌を左右に動かします

顔は動かさないで唇・舌だけ動かすようにしましょう

9 大きな口を開けて

- ぱ** を10回
- た** を10回
- か** を10回
- ら** を10回

10 深呼吸で締めくくります 数回

1 から **10** の体操を
1日5セットを目標に!

「パンダのたからもの」
と10回はっきり言いましょう