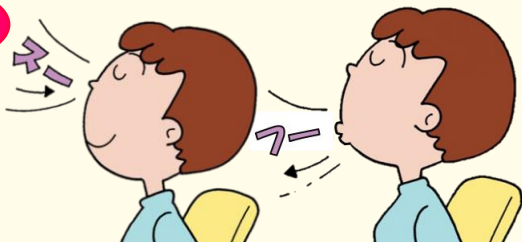


けんこう イチ押し! 健口体操

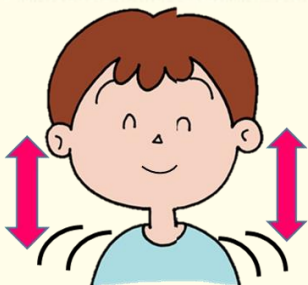
美味しく食べること、ことばや表情を交わす楽しさのために口や顔の体操を試みませんか？

- 1** 深呼吸
鼻から吸って、口から吐き出します。
ロウソクを吹き消すように、唇を突き出して。

3回



- 2** 首や肩のストレッチ
ゆっくり首を回したり、両肩を上
に上げて、ストンと力を抜きます。



- 3** 頬を膨らませたり、へこませたりします。

10回ずつ

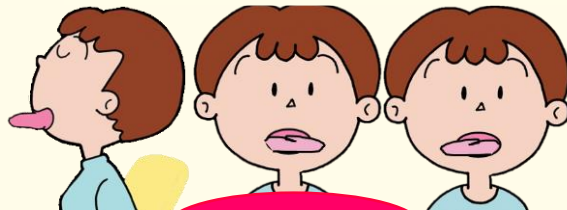


- 4** 「うー」「いー」と声を出しながら
唇を動かします。

10回ずつ



- 5** 舌を前後・上下・左右に動かします。
顔は動かさないで下だけ動かすように。



10回ずつ



- 6** 「ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ」
「た………」 「か………」 「ら………」
と10回ずつはっきり発声する。

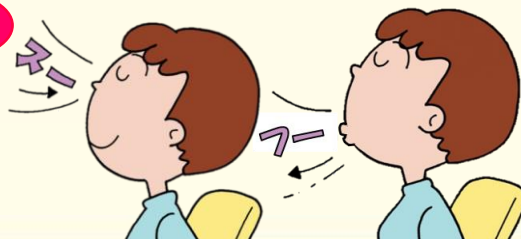
ゆっくりと
大きな口を開けて!

「ばたばた…」
「からから…」など
組み合わせてもOK!



- 7** 深呼吸で締めくくり
鼻から吸って、口から吐き出します。
ロウソクを吹き消すように、唇を突き出して。

3回



1~7を食前や歯みがきの時に行うと効果的です。1日5セットを目標に!