

頬と舌の体操

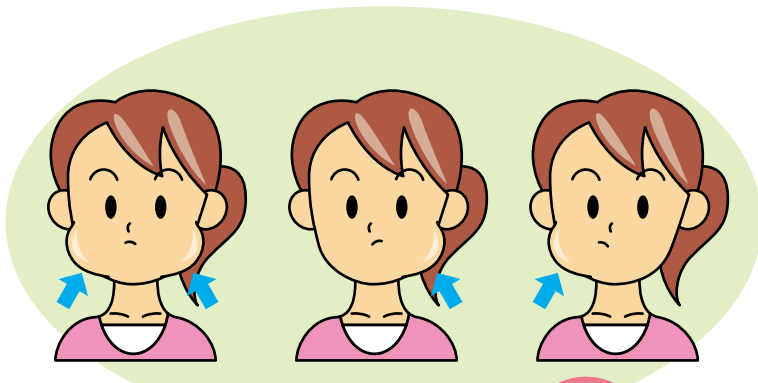
表情筋をきたえ、口の中がうるおいます



1



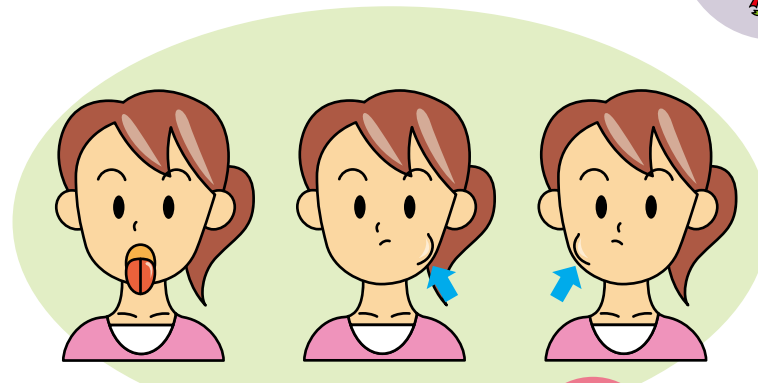
姿勢を正しましょう



頬ふくらませ体操

各2回

両頬に空気を入れる→右頬へ→左頬へ



舌の体操

各2回

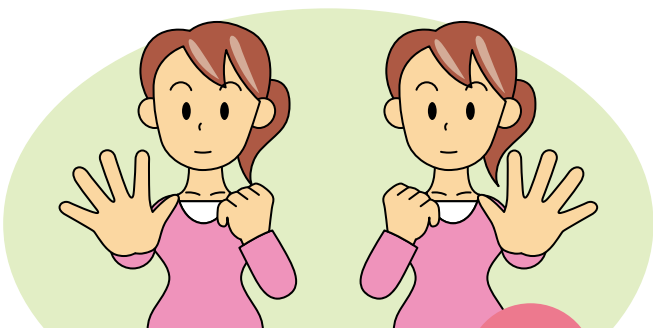
前に出す→左右の頬を内側から舌で押す

上半身の体操

飲み込むちからがつきます



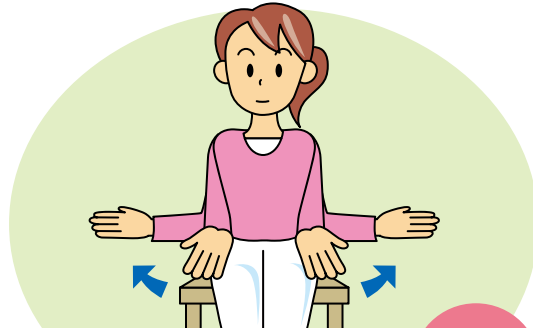
2



グーパー体操

10回

①右手と左手を交互に、グーパーにします。
*慣れてきたら徐々に早く動かしましょう。



背中丸めてひらいて体操

5回

①背中を丸めて両手を前に出します。手のひらは上向きです。
②背中を起こしながらひじから先を体の横にまわします。



手合わせぎゅー体操

5回

①両手の手のひらを胸の前で合わせ、ひじを横に出します。
②5つ数えながら両手を強く押し合います。