

お口の体操

お口の体操 3つのポイント

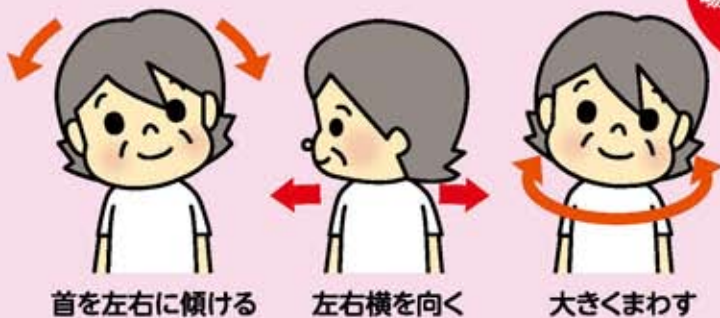
- ①自然な呼吸をこころがける
- ②気づいた時にいつでもどこでも行う
- ③両足を床につけて、姿勢を正す

1 深呼吸



手をお腹にあてて、軽く息を吐き、ゆっくり鼻から息を吸い込んで、少し止めて、口をすぼめてフーッとゆっくり吐く

2 首の運動



首を左右に傾ける

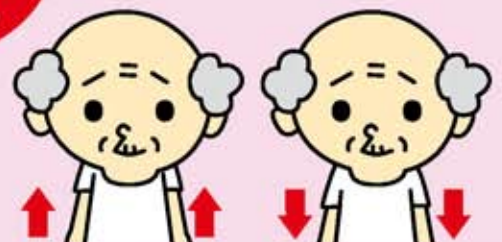
左右横を向く

大きくまわす

注意

首や肩に痛みのある場合は、無理に動かさないでください

3 肩の運動



手は横に、両肩をすくめるようにゆっくり肩をあげて息をはきながら力を抜く

4 上半身の運動



力を抜いて、上半身をゆっくり左右に倒す

5 舌の運動I

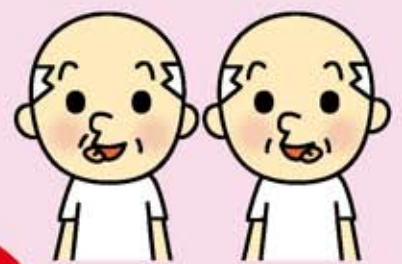


口を大きく開いて舌を前後させ、上下に動かす

注意

入れ歯を入れている方は落ちないように気をつけてください

6 舌の運動II



舌を外に出して左右に大きく動かす

7 頬と舌の運動



口を開いて舌で左右の頬を内側から押す

口を閉じたまま、舌で前歯をぬぐう様に唇の内側をぐるりとまわす

8 発声



パパパ、タタタ、カカカ、ラララと発音する

9 最後にもう一度深呼吸

