

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、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

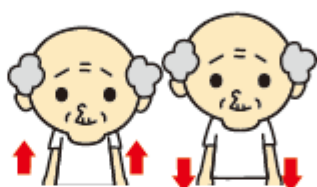


首を右・左の順に傾ける
(3回ずつ繰り返す)

右・左の順に横を向く
(3回ずつ繰り返す)

大きくまわす
(2回ずつ繰り返す)

3 肩の運動



手は横に、両肩をすくめるようにあげて息を吐きながらゆっくり力を抜く (3回繰り返す)

4 上半身の運動



力を抜いて、上半身をゆっくり右・左に倒す
(3回繰り返す)

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。

5 舌の運動(前後)



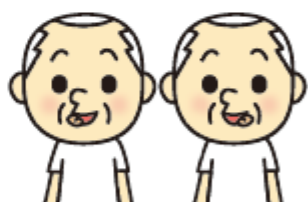
口を大きく開いて舌を前後に大きく動かす
(2回ずつ繰り返す)

舌の運動(上下)



舌を外に出して、上下に大きく動かす
(2回ずつ繰り返す)

舌の運動(右・左)



舌を外に出して、右・左に大きく動かす
(2回ずつ繰り返す)

注意 顎に痛みのある場合は、無理に開けないでください。

6 頬と舌の運動



口を閉じて右・左の順に舌で頬を内側から押す
(2回ずつ繰り返す)

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
(2回ずつ繰り返す)

7 発声



パッパッパッ タッタッタ
カッカッカッ ラッラッラッ
勢いよく大きな声で発声する
(3回ずつ繰り返す)

最後にもう一度深呼吸

