

嚙下体操(おくちの体操)

◎ポイント:大きく動かしましょう。
首や肩に持病がある方は主治医に
相談してください。

①姿勢



リラックス
リラックス~♪

リラックスして
腰掛けた姿勢をとる。

②深呼吸



すって~
はいて~

鼻から吸って、
口から吐いて、
ゆっくり深呼吸をする

③首の体操



ゆっくり首を左右
ともに横にねじる。



耳が肩につくよう
に、ゆっくりと首を
左右に倒す。



首を左右にゆっくり
と1回ずつまわす。

④肩の体操



両手を頭上に挙げ、
左右にゆっくりとさ
げる。



肩をゆっくりと上げ
てからストンと落と
す。



肩を前から後ろ、後
ろから前へゆっくり
まわす。

⑤口の体操



5回繰り返す

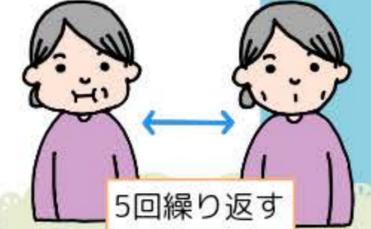
口を大きく開けたり、口を
閉じて歯をしっかりと噛み合
わせたりを繰り返す。



5回繰り返す

口をすぼめたり、
横に引いたりする

⑥頬の体操



5回繰り返す

口をしっかりと閉じて、
頬をふくらませたり、
へこませたりする

⑦舌の体操



前に5回

舌をべーと出す。
舌を喉の奥の方へ
引く。



左右10回

舌先を口の両端につ
ける。



上下5回

鼻の下、アゴの先を
さわるように、舌を
上下に動かす

⑧発音の練習



5回繰り返す

「パ・タ・カ・ラ」を大きく
口を動かして、ゆっくり、
はっきりと繰り返して言う。

⑨咳ばらい



エヘン

お腹を押さえて
エヘンと咳ばらいを
する。

