

# 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。

