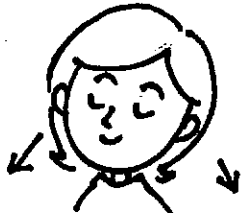


口の体操をしましょう

足や腕の筋肉って、動かさずにいるとだんだんおとろえてしまいますよね。それは口、あご、顔や、のどの筋肉も同じです。

おいしい食事が、いつまでも食べられるように、首や肩、口の運動を生活の中にとりいれてみましょう！

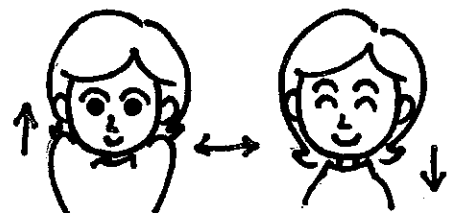
1. リラクゼーション ～口の問題は口だけではないのです～



首の横倒し



左右をみる



肩の上下運動

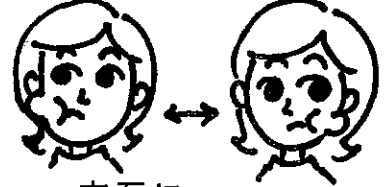
2. 食べる・飲み込むための準備運動 ～筋肉をほぐします～



頬のふくらまし（両頬）



すぼめる



交互に



目と口を全開・しっかり閉じる



にっこり笑う



舌のジグザグ運動

3. 発声練習 ～会話も訓練になります～

① 唇を使って『ぱ・ぴ・ぷ・ぺ・ぽ』

② 舌の先を使って『ら・ら・ら』

③ 舌の中央部を使って『た・た・た』

④ 舌の奥を使って『か・か・か』

⑤ 『パンダのたからもの』

