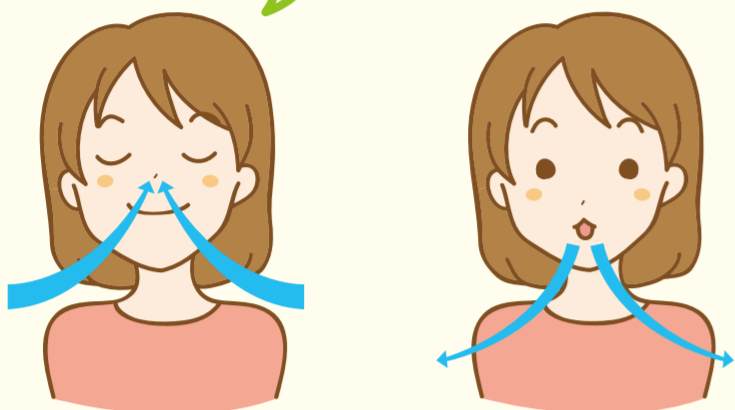


# さあ はじめよう!! お口の体操

## 1 深呼吸 3回

鼻から息を吸い込み  
口をすぼめてゆっくり吐く

\* 背筋を伸ばし、体全体を  
リラックスさせる。

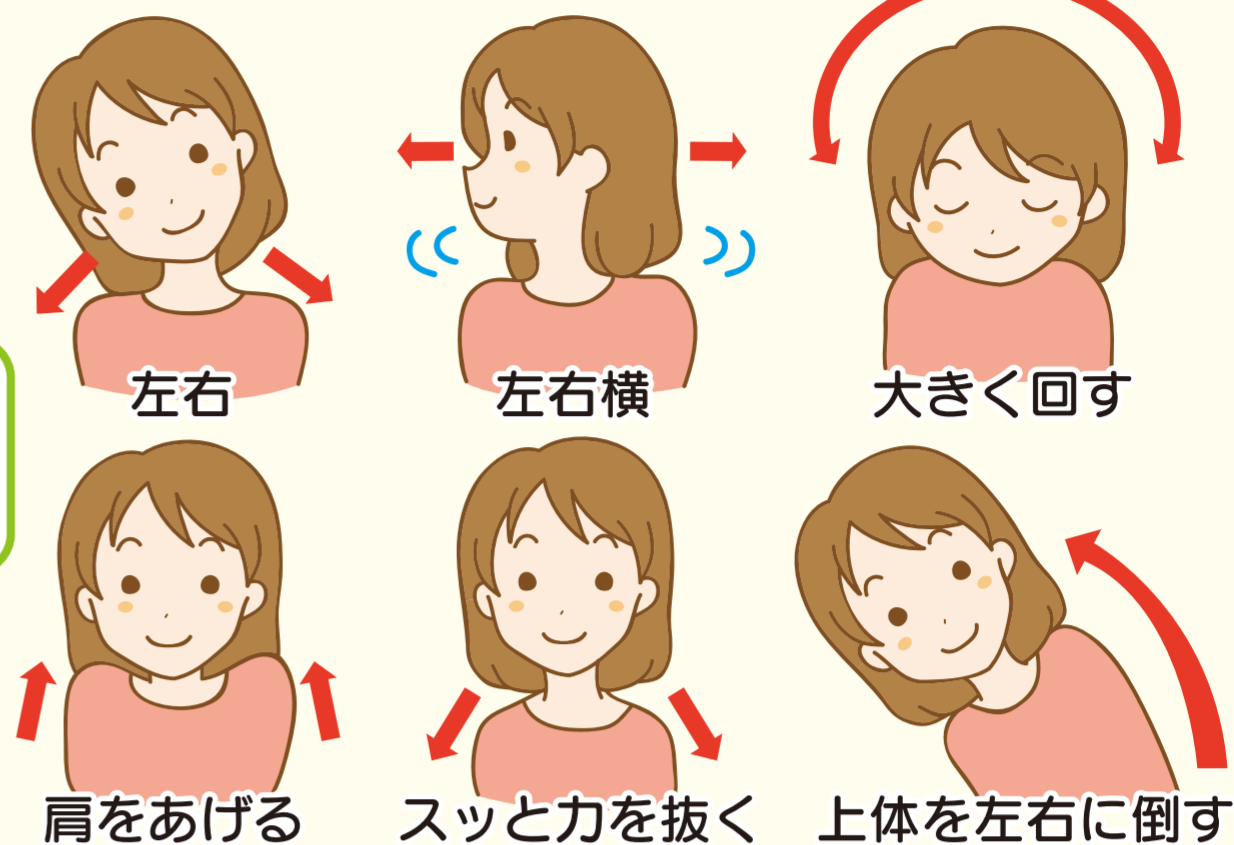


## 2 首・肩の体操 各3回

深呼吸しながら

### 首

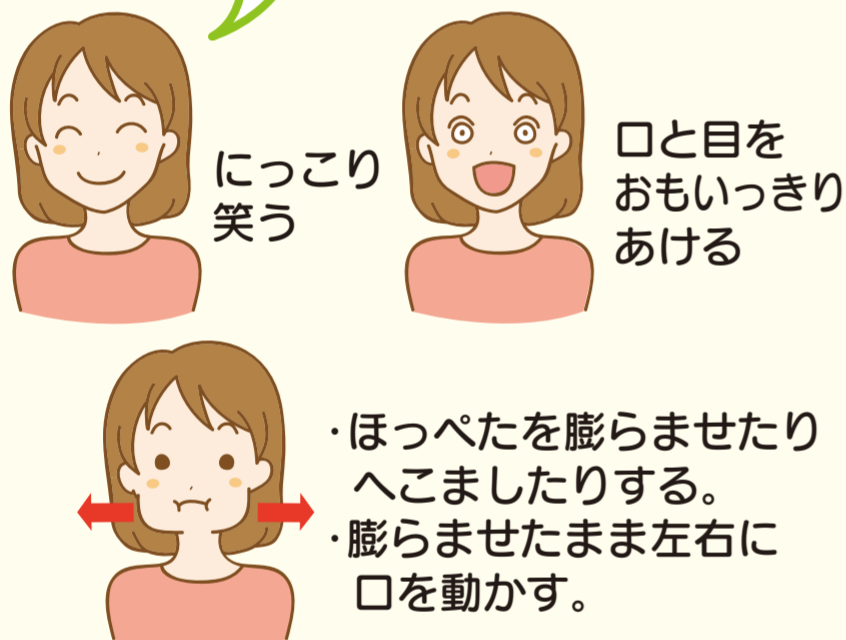
\* 首の筋肉がこわばると上手に飲み込む  
ことができません。



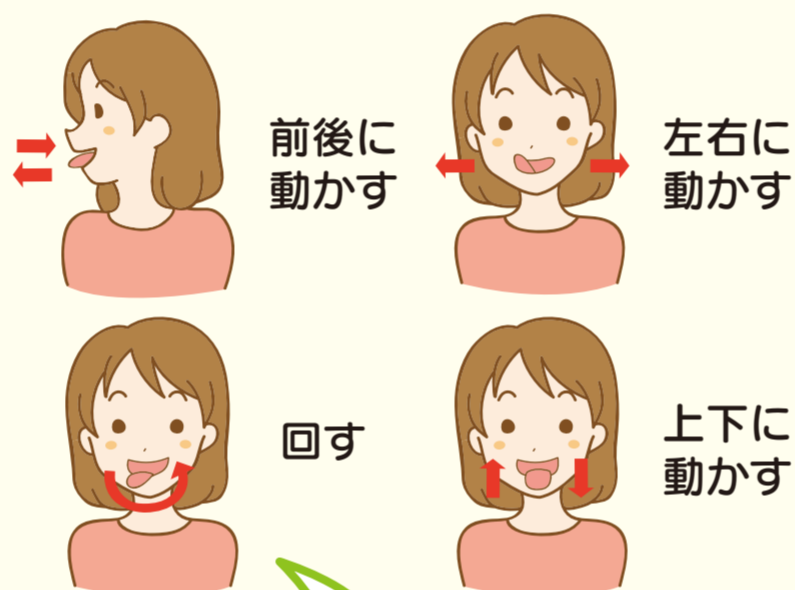
### 肩

## 3 顔面体操 各3回

\* 脳に程よい刺激が伝わり、  
筋肉や神経を目覚めさせる。  
\* 表情を豊かにする。



## 4 舌の体操 各3回



\* 舌の動きや働きがよくなり、  
はっきり発音するのに役立つ。  
\* 唾液がよく出て口の中が乾燥  
しにくくなる。

## 5 発音の体操 各10回

「ば」「た」「か」「ら」を  
はっきり発音する

\* 舌の動きや働きがよくなり、  
はっきり発音するのに役立つ。  
\* 唾液がよく出て口の中が乾燥  
しにくくなる。  
\* 飲み込みやすくなる。



## 6 唾液腺マッサージ(食前にマッサージしましょう)

### ①耳下腺への刺激(10回)

・親指以外の4本の指をほおにあてる。  
・上の奥歯のあたりを後ろから前に向  
かって回す。



### ②顎下腺への刺激(3回)

・親指をあごの骨の内側のやわらか  
い部分にあてる。  
・耳の下からあごの先まで5か所ぐら  
いをゆっくり順番に押す。



### ③舌下腺への刺激(10回)

・両手の親指をそろえ、あごの真  
下にあてる。  
・舌を突き上げるようにゆっくり  
と押す。

