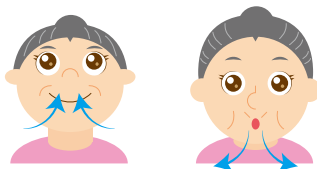


自分でできる健口トレーニング

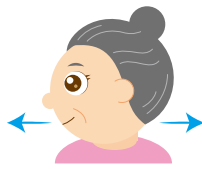
食事前など、毎日時間を決めて取り組みましょう。

1 深呼吸

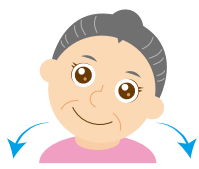


鼻から大きく息を吸って、
ちょっと止めて口をすぼめて吐く。

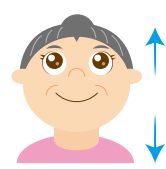
2 首の運動(ストレッチ)



左右を向く
左▶正面▶右▶正面



左右に傾ける
左▶正面▶右▶正面

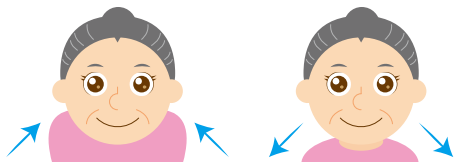


上下を向く
下▶正面▶上▶正面



回す
左回り▶右回り

3 肩の運動(ストレッチ)



上 下 ゆっくりあげ、ストンと下ろす。
腕を回す 前回し ▶ 後回し

4 ほほの運動(お口まわりの筋力アップ)



片方ずつほほを
膨らませる



両方のほほを膨らませて
「ブッ」とつぶす。



5 顔の運動(お口まわりの筋力と噛む力アップ)



口を尖らせて
「ウー」



口を閉じて
「イー」

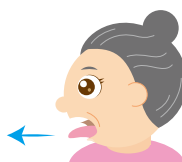


両手をほほにあて、ゆっくり円を描く
ようにマッサージ(前回し ▶ 後回し)

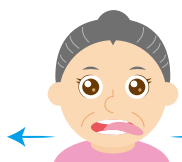


両親指をあごの下に
当てて「グーッ」と押す

7 舌の運動(「かつぜつ」と「飲み込み」機能アップ)



前に出す



左右に動かす



唇をゆっくり
一周舐める



大きな声で、ゆっくりはっきりと口や舌を動かす
「パ」「タ」「カ」「ラ」・「パンダのたからもの」

9 早口ことば(「かつぜつ」と「飲み込み」機能アップ)

生麦生米生卵
(なまむぎなまごめなまたまご)



隣の客はよく柿食う客だ
(となりのきやくはよくかきうきゃくだ)