

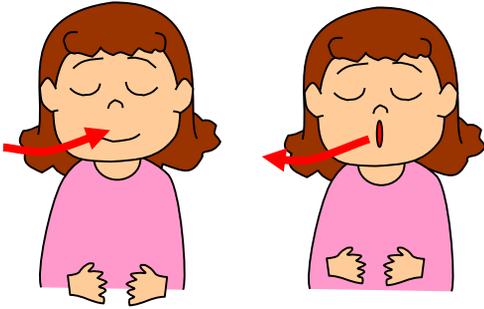
＼お口の体操でいつまでも若々しく／

健口体操

ごっくん体操

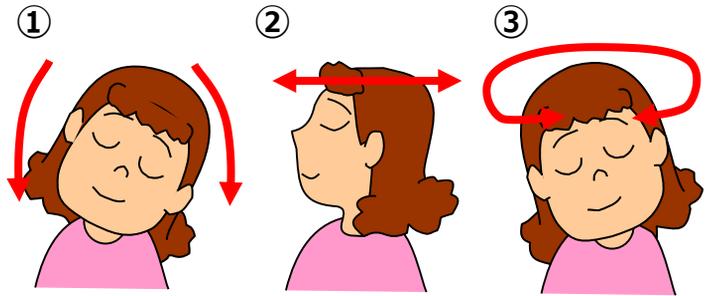
飲みこむ力をアップします

- ① リラックスして腰かけ、
ゆっくりと深呼吸しましょう



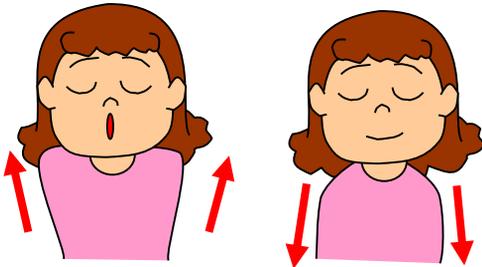
息を吐くときは、口をすぼめてゆっくり吐き、おなかがへこむようにします。息を吸うときは、おなかがふくらむように鼻から息を吸い込みます。ゆっくり数回くりかえしましょう。

- ② 深呼吸を繰り返しながら、
首のストレッチをします



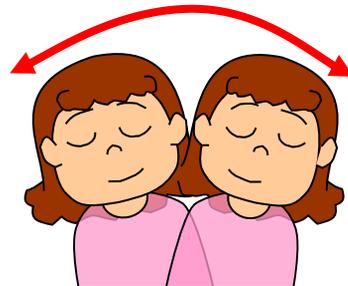
左右に傾けます。 左右に向きます。 大きく回します。

- ③ 肩の上げ下げ運動をしましょう



両肩をすぼめるようにしてから、すっと力をぬきます。

- ④ 体を左右に倒す運動をしましょう

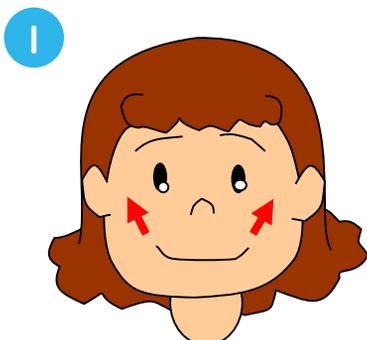


力をぬいて、上体をゆっくり左右に倒します。

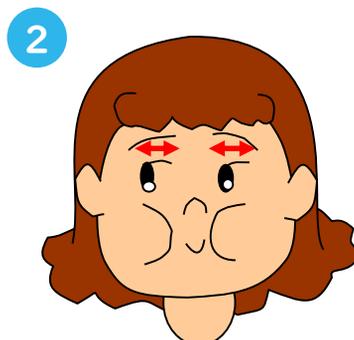
お顔の運動

お口の機能をきたえます

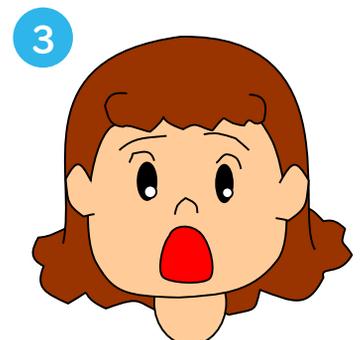
それぞれ10秒ずつ、3回繰り返します。



口を横にひいて、頬を上にあげます。



口をしっかり閉じて、アップアップで頬をふくらませ、左右に目を動かします。



思いっきり口と目をあけます。

舌の体操

舌の筋肉をきたえます

1



舌を上にあげます。

2



舌を下にさげます。

3



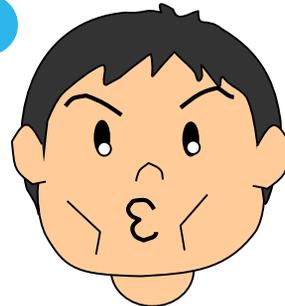
舌を右回り、左回りとまわします。

4



舌で左右の頬の内側を押します。

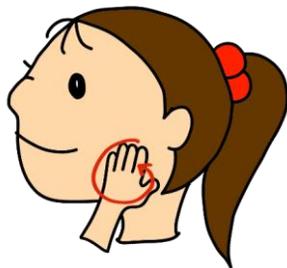
5



唇をしっかり閉じて前へ出します。
唇の筋肉をきたえます。

唾液腺マッサージ

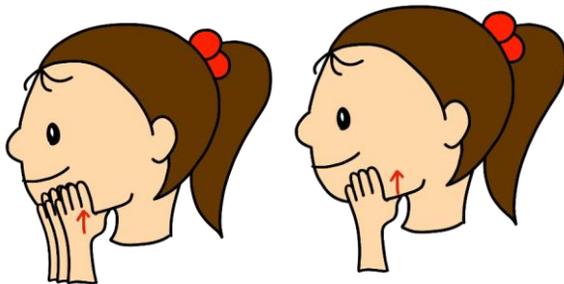
1



じかせん
耳下腺への刺激

人差し指から小指までの4本の指を両方の頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へぐるぐるまわします。

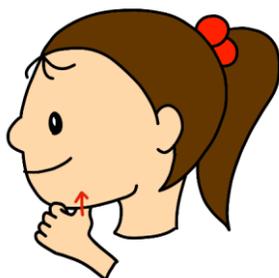
2



がっかせん
顎下腺への刺激

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所くらいを順番におします。

3



ぜっかせん
舌下腺への刺激

あごを真下から舌を突き上げるように、ゆっくりグーっとおします。