

1 深呼吸 3回

★胸の動きがよくなり、息がしやすくなります

姿勢を正して
鼻から吸って
口から吐く

吸う息 1
吐く息 3

2 首の運動 各2回

★首まわりの筋肉のこりをほぐし、飲み込む力が向上します

1 顔を左に向ける → ゆっくり戻して → 右に向ける
2 首を左に倒す → ゆっくり戻して → 右に倒す

3 首を前に倒す → ゆっくり戻して → 後ろに倒す
4 左からゆっくり首を回す → 右も同様に

身体が傾かないように、
ゆっくりと

3 肩と腕の運動 各2回

★肩まわりの筋肉をほぐして体全体をリラックスさせます

1 息を吸いながら肩を上げる
息を吐きながら
ゆっくり下げる

2 息を吐きながら左に倒して
息を吸いながら戻す
右も同様に

3 肩に手をあてて
両腕を前に回す
後ろも同様に

4 頬の運動

★口の渇きや食べこぼしの改善・予防につながります

1 左頬を膨らませて
元に戻す
右頬も同様に
各2回

2 手で押しても
つぶれないくらいに
頬を膨らませる
1回 (8秒キープ)

3 口を強くすぼめて
元に戻す
1回 (8秒キープ)

5 顔の運動 各5回

★食べこぼしを改善・予防したり、表情が豊かになります

1 目と口を思いっきり閉じる

2 目と口を思いっきり開ける

6 あいうべ体操 続けて5回

★口呼吸を改善し、鼻呼吸がしやすくなります

「あ」
口を大きく開けて

「い」
にっこり笑って
歯は噛まないように

「う」
口笛をふくように
突き出して

「べ」
舌を思いっきり出し
あっかんべー

あいうべ → あいうべ → あいうべ → あいうべ → あいうべ