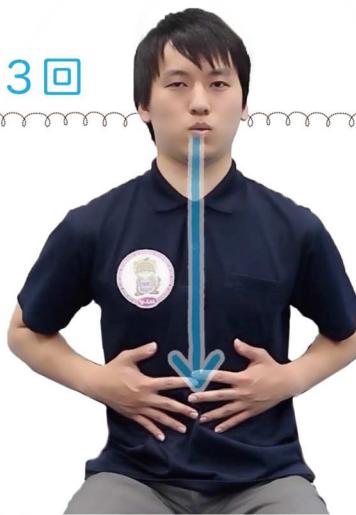


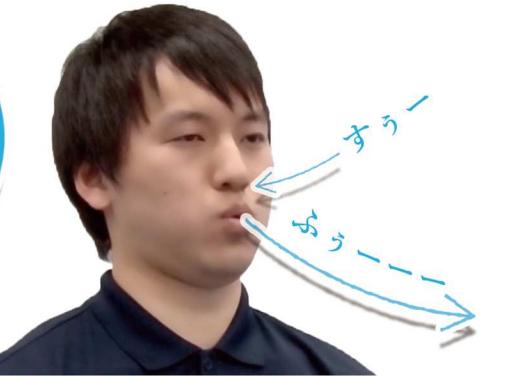
## 1 深呼吸 3回

姿勢を正して  
鼻から吸って  
口から吐く



★胸の動きがよくなり、息がしやすくなります

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



## 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



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

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

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

★口の渴きや食べこぼしの改善・予防につながります



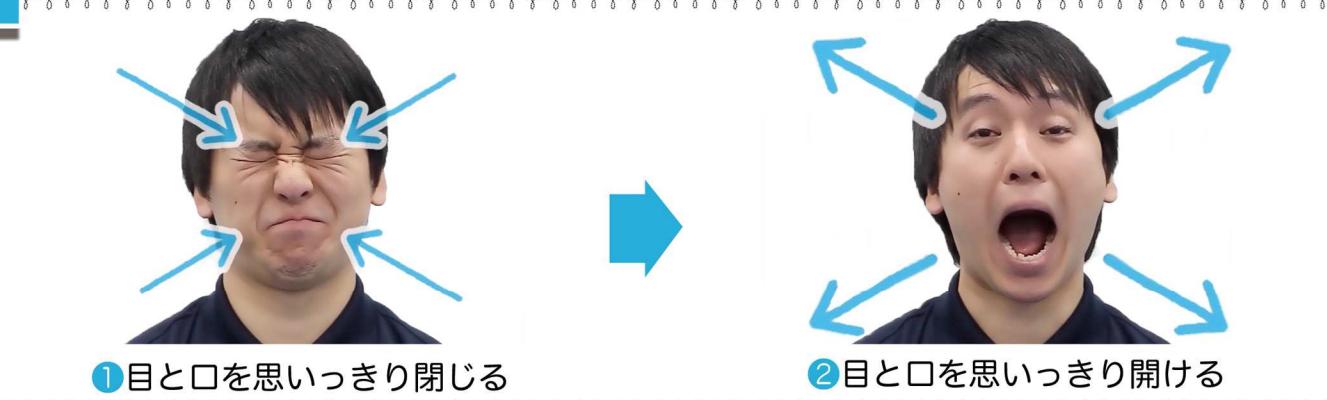
①左頬を膨らませて  
元に戻す  
右頬も同様に  
各2回

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口を強くすばめて  
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