

# 健口体操

いつまでも美味しく・楽しく・安全なお食事を  
召し上がっていただくためにも  
毎日、無理なくお口の体操を続けていきましょう！

## ☆深呼吸：お腹に手を当てて行いましょう



お鼻から息を吸い込み



息を止めて



お口をすぼめて長く息を吐きます

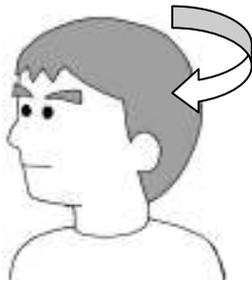
## ☆首の体操：首を痛めているときは 決して無理に行わないで下さい



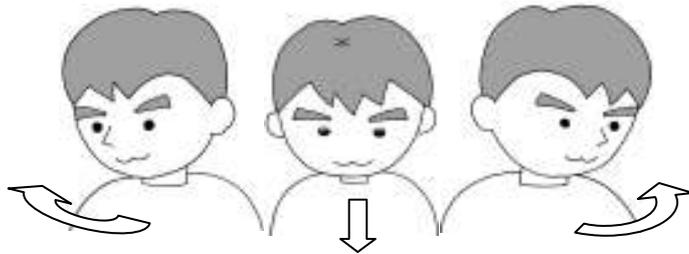
床を見るようにゆっくり首を傾け・元に戻します



首を右・左にゆっくり傾けます

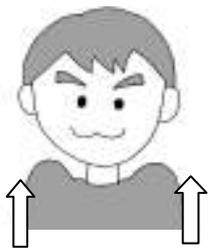


顔をゆっくり右横・左横に向けます

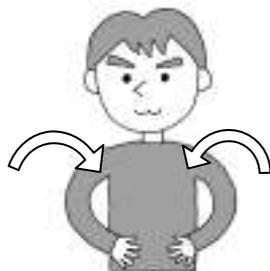


頭を振り子時計のようにゆっくり振ります

## ☆肩の体操：無理なく肩をほぐしていきましょう



肩の上げ下げをゆっくり行う

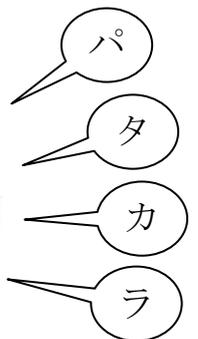


腕をゆっくり回します

## ☆発音練習



一語一語しっかり発音します



## ☆お顔の体操



口と目を大きく開く・口と目をギュッと閉じる

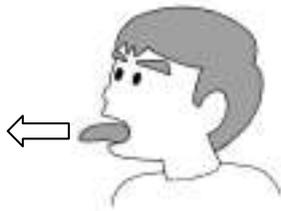
アップアップの顔・口をすぼめひよつこの顔



イーと口を引く・ウーと唇を尖らす

左右の頬を空気で膨らます

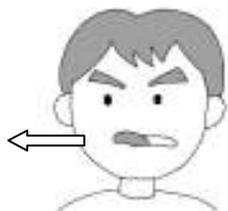
## ☆舌体操



舌を前に突き出す・引っ込める



舌を下へ向けて出す・上に向けて出す



舌を左右に向けて出す



舌をぐるっと回す(右回り・左回り)

## ☆唾液腺マッサージ：やさしくマッサージをしましょう

耳下腺(じかせん)

顎下腺(がっかせん)

舌下腺(ぜっかせん)



耳の前あたりの頬をクルクルとマッサージします

耳の下から下アゴの内側を軽く押します

アゴの先の内側を軽く押します