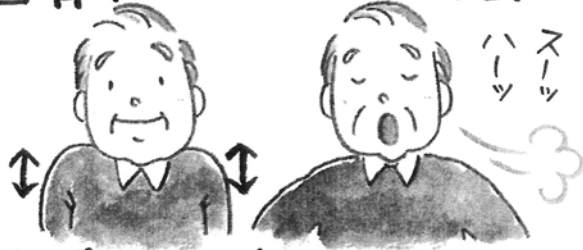


やってみましょう 健口体操!

- 口が乾く、食事が飲み込みにくい、むせやすい方は食前にどうぞ!
- 若々しい表情づくりに最適です。朝、顔を洗った後がおすすめ!

① 背すじものをばして肩を5回



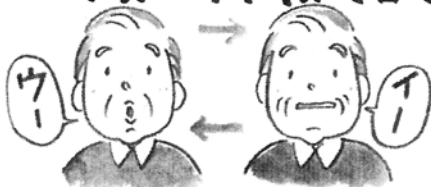
上げ下げし大きく深呼吸2回

② 首の体操(各2回)

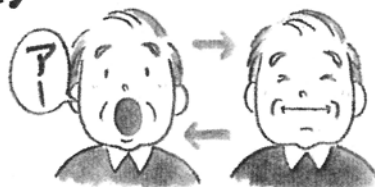


●右へ左へ傾す ●右へ左へ向く ●右へ左へ大きく回す

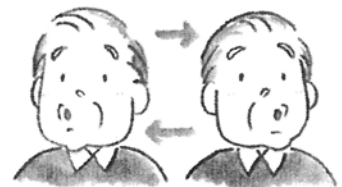
③ 顔の体操(各3回)



●唇を突き出す、次に横に引く



●目と口をしっかりあける。次に息を吸い、唇を横に引き、頬を上げしっかりと目と口を閉じる。



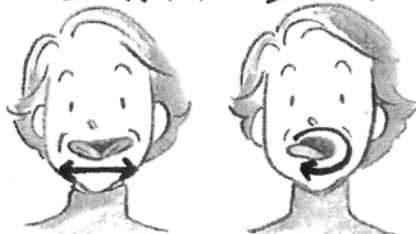
●唇をすぼめたまま左右に動かす

④ 舌の体操(各5回)

●舌を意識して動かしましょう!



●舌をおおいきり出したりをひっこめたりする



●舌をグッと前に出して左右に動かす。口の周りをはめるように舌を左右かわるがわるにまわす。



●舌を出して鼻やあごをなめるような感じで上と下に動かす

⑤ た液腺マッサージ

マッサージする位置を確認してから始めましょう!
(①～③を2～3回くり返す)

まずは位置の確認!

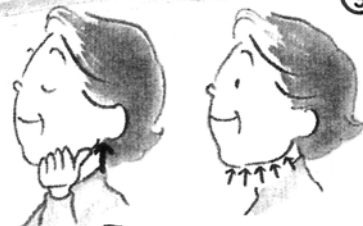


① 耳下腺への刺激



人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へまわして回す(10回)

② 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「ちかすくちかす」順番に押す(各5回ずつ)

③ 舌下腺への刺激



両手の親指をそろえあごの真下から舌につきあげるように「パッパッ」と押す(10回)