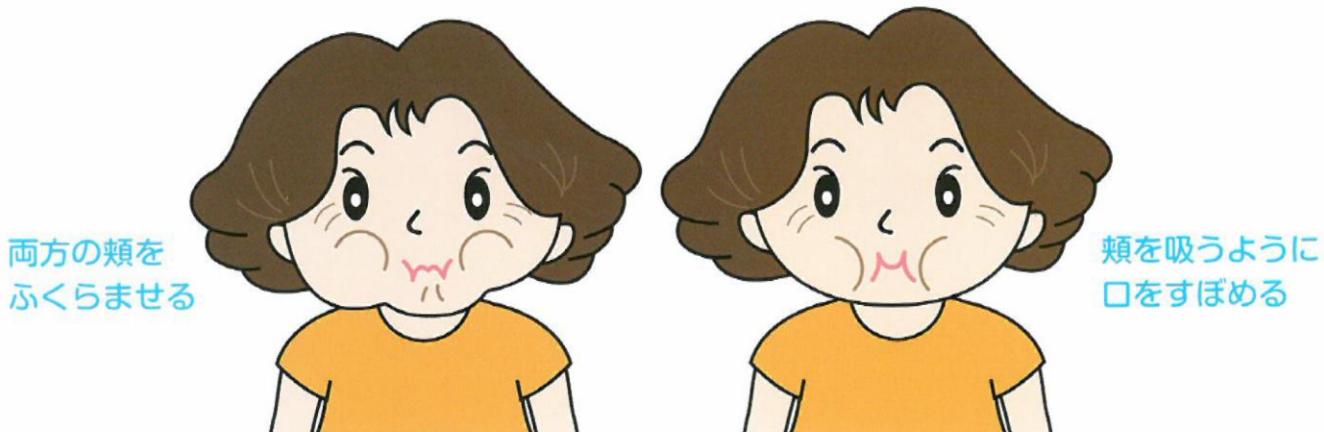


## 口の体操 ~頬や口のまわりの筋肉を鍛えます~

### 頬のふくらませ・頬すぼめ(4回ずつ)

①舌を上あごに押しつけて、口をしっかりと閉じる。両方の頬をふくらませる。

②頬を吸うように口をすぼめる。



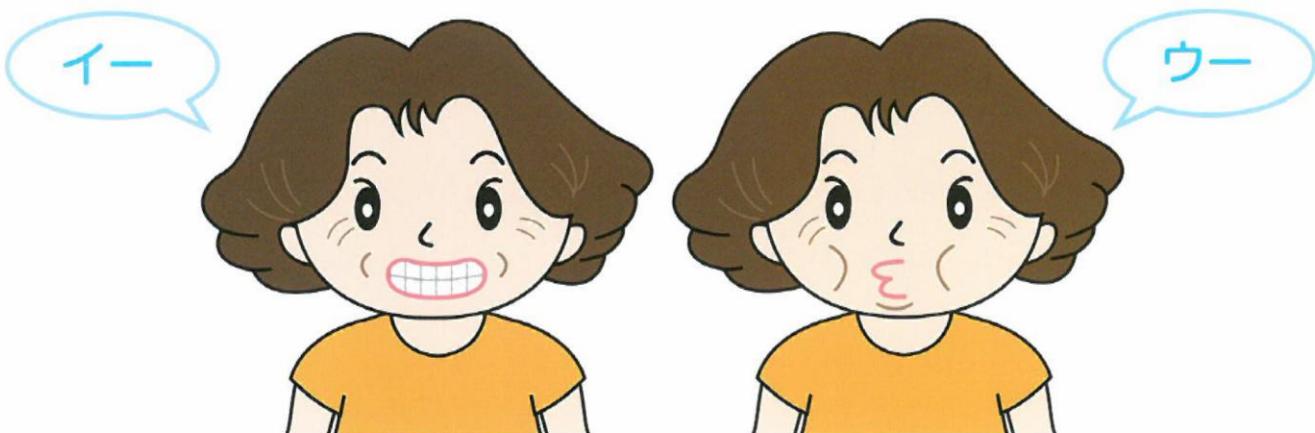
#### ポイント

- \* 頬をふくらませる時は、空気がもれないようにキュッと口を閉じる。
- \* 頬をふくらませる時に息が止まるため、血圧が高い場合は無理のない程度に行う。
- \* 両方の頬をふくらませることが難しい場合は、片側ずつふくらませる。
- \* 口をしっかりと閉じることができない場合は、親指と人差し指で上下の唇をはさんで行う。

### イー・ウー(8回ずつ)

①しっかりと口を横にひいて「イー」と声を出す。

②しっかりと口をすぼめて「ウー」と声を出す。



#### ポイント

\* 「イー」は、口を思い切り横へ引く。

\* 「ウー」は、ひょっとこのように唇を前に突き出す。

\* 口や頬が動きにくい場合は、両手を頬にあてて口角を引いたり、頬を押す。

口の体操(2種類)、舌の体操(3種類)は、ゆっくり行います。

『ふるさと』の曲にあわせてやってみましょう。

