

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。

両方の頬を
ふくらませる



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。

イー



ウー



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。

