

あだち☆ちゅうりっぷ体操

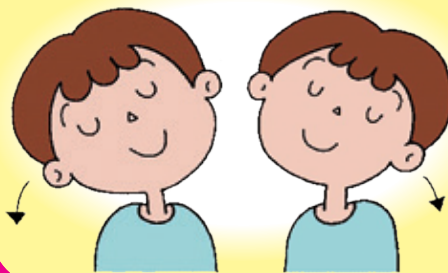
① 深呼吸



正しい姿勢で
始めよう

鼻から大きく息を吸い
一度止めて口から吐く

② 首の体操



首と肩のまわりを
リラックス

首を ゆっくり左に倒し
正面に
右に倒し 正面に戻す

③ だ液腺マッサージ お口のうるおいアップ！

マッサージ
ポイント！



3本の指で

じかせん
耳下腺
耳の前を
後ろから 前へ
ゆっくり回す (5回)



がっかせん
顎下腺
あごの骨の内側を
耳の下から あごの真ん中へ
親指で5か所 すらしながら
ゆっくり押す

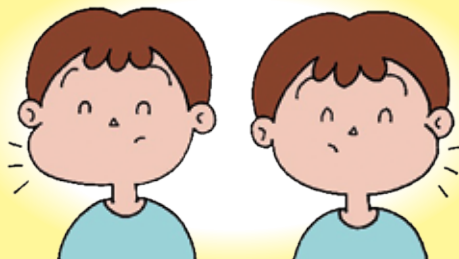
ぜっかせん
舌下腺
あごの真ん中を 親指でゆっくり 押し上げる



④ 舌の体操 舌を動かし 飲み込みやすくする



舌を おもいきり 前に出して
すばやく ひっこめる
(2回繰り返す)



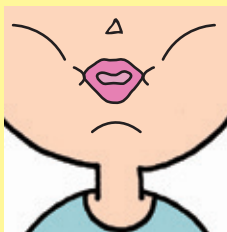
口を閉じて 舌でほっぺを
口の中から 押す
(右・左を2回繰り返す)

舌をしっかり
動かそう

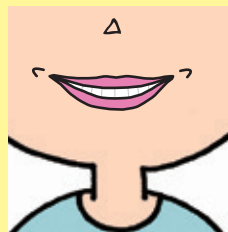


口を閉じたまま くちびるの内側を
舌で押しながら 右から1周・左か
ら1周 回す (2回繰り返す)

⑤ くちびるの体操 (2回繰り返す) 口角を上げて すてきな笑顔をつくる

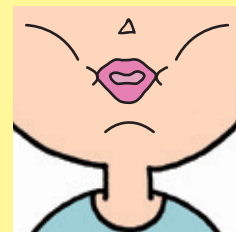


「ちゅう」の口で力いっぱい
くちびるを 前に突き出す



「りっ」の口で 口の両端を
左右にしっかりと 引き上げる (5秒間)

口のまわりの
筋肉を しっかり
使おう



「ぷ」の口で くちびるを
突き出しながら 息を吐く (5秒間)