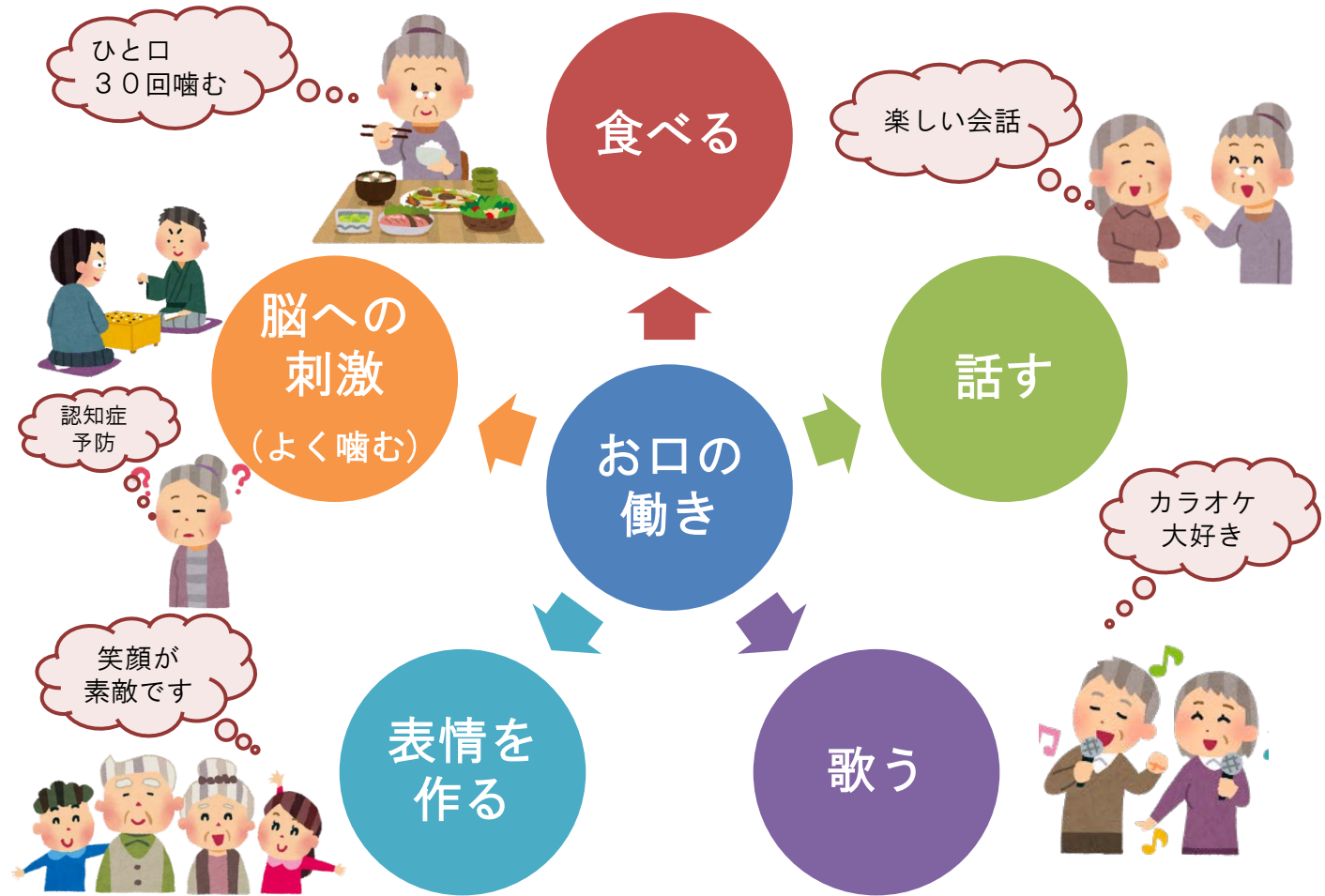


♪お口の体操をはじめましょう♪

- ☆ お口の働きは、毎日の生活をするうえで欠かせないものです。
- ☆ いつまでも生き生きと過ごすためには、お口の力が大切です。
- ☆ お口の力は加齢によって、知らないうちに低下していきます。健康寿命を延ばすためにも、今日からお口の体操をはじめましょう。



お口の体操

- ① 深呼吸をゆっくり3回
- ② 頬をふくらましたり、へこませたり
- ③ 舌の運動 * 舌で左右の頬を内側から押す
* 口の中で舌をぐるぐる回す
- ④ 『パ・タ・カ・ラ』『ア・イ・ウ・エ・オ』の発声練習

お口の体操を毎日の習慣にしましょう
(食事の前や歯磨きの後にも！)

