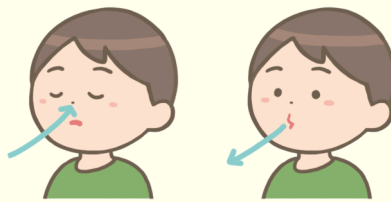


いつまでも美味しく食べられる口をめざして

① 呼吸の運動



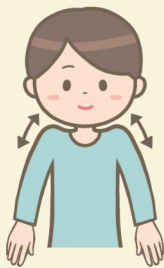
深呼吸

鼻から3秒吸って、口をすぼめて5-6秒で吐く

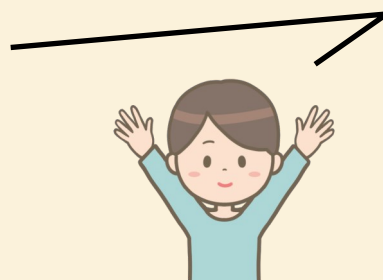
② 首の運動 左右回す・前後左右倒す



③ 肩の運動



肩をあげて

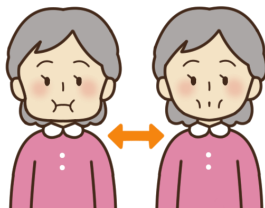


両手を上げて下げる

肩甲骨を動かす

舌骨とつながっている

④ □の運動 「口輪筋」を鍛える



目から下の筋肉を動かす

口を膨らます→緩める→吸い込むを繰り返す
(口の中の空気の移動)

⑤ 舌の運動 口の中の手(筋肉)と言われる

べーっと舌を上・下・横(左右)に出す
タッタッタ カッカッカ と舌を動かす



⑥ その他 □を動かそう!

口笛
発声練習
歌番組で歌詞を見て歌う
スイカの種飛ばし など

