

健口体操

無理せず、できることをゆっくりおこないましょ。ゆったりと腰かけた姿勢で背筋を伸ばしておこないましょ。

歯や口の健康づくりや、口腔機能の低下予防のためにも健口体操を行いましょ。



鼻から息を吸い込み、口をすぼめてゆっくりと長く吐きましょ。



首を左右に傾けましょ。



首を左右に横に向けましょ。



肩を上下に動かしましょ。両肩をすぼめるようにしてから、ずっと力を抜きましょ。



上体をゆっくり左右に倒しましょ。



首を大きくまわしましょ。



「あ」「い」「う」「え」「お」
大きくゆっくりと口を動かして発声しましょ。



口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりしましょ。



舌を出して、上下・左右に動かしましょ。



鼻から息を吸い込み、口をすぼめてゆっくりと長く吐きましょ。



口を閉じたまま、頬をふくらませたり、すぼめたりしましょ。



口を閉じて、口の中で舌を上下・左右に動かしたり、回転させましょ。