

1~2分で出来る！！

若返り口腔体操

1 椅子に腰かけ姿勢を正す

呼吸を整え鼻から吸って、口からゆっくり吐きます。

足裏をしっかり床につけて



2 猫背改善・肩甲骨のリセット運動

×3回

顔の前で左右の前腕をくっつける。

ゆっくり腕を左右に開いていく



3 顎を引く運動 ×3回



2~3本の指で顎を押す



顎・首裏のストレッチ

4 顎・首のストレッチ ×3回



両手を重ねて胸に当てる



ゆっくり上を向く

5 声を出しながら口を大きく開いたり閉じる運動

「あ〜」



「ん」

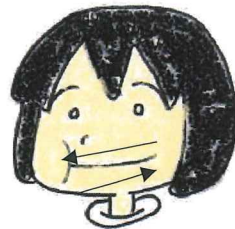


×3回

6 口を閉じたまま舌で上下の歯の表面を舐めるように動かす



右回り ×3回



左回り ×3回

口にたまった唾液を飲み込む

7 声を出しながら最後は思い切り舌を出す

大きく口を開いて

「あ〜」



口を左右に広げて

「い〜」



×3回



口をすぼめて

「う〜」



舌を思い切りだして

「べ〜」