



お口の機能の向上



今回から3回にわたって「お口の機能を向上させる体操」をご紹介します。この体操には「唾液の分泌を促す」、「食事を使う口周りの筋力の低下を防ぐ」等の効果があります。



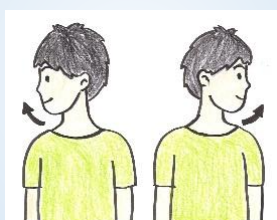
○はじめに○

まずは背伸びをしながらの深呼吸を3回繰り返しましょう。鼻から大きく息を吸い、口から吐きます。

○首の運動○



首を左右に傾ける運動です。



横向きの運動です。右と左、交互に顔を向けましょう。



首を前後に倒す運動です。

※ それぞれ10秒程キープできると良いです。 ※