

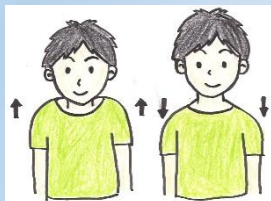


## お口の機能の向上②

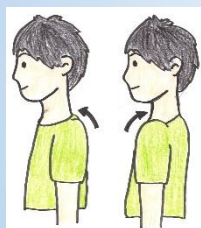


前回に引き続き「お口の機能を向上させる体操②」をご紹介します。

### ○肩の運動○



肩の上げ下げ  
「肩を上げる、下げる」の動作を5回ずつおこないましょう。



肩回し  
「肩を後ろから前へ回す。前から後ろへ回す」の動作を5回ずつ行いましょう。

肩まわりの筋肉をほぐした後は、口まわりの筋肉を動かしていきます。

### ○口の運動○



大きく口をあけながら「あー」と声を出しましょう。



「んー」と口を閉じましょう。

交互に5回ずつ行います。