



お口の機能の向上③



前回に引き続き「お口の機能を向上させる体操③」
をご紹介します。
毎日の隙間時間にぜひ行ってみてください。

○頬の体操○



頬をふくらませたり、すぼめたりします。
5回くり返しましょう

○口の体操○



「うー」と口をすぼめたり、
「いー」と横に伸ばしたりします。
こちらも5回くり返しましょう。