

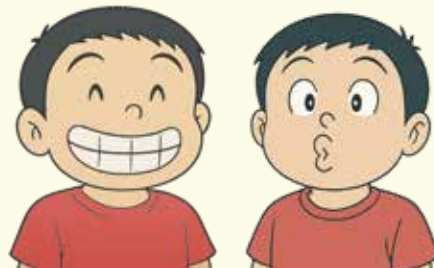
家族で
一緒に！

けんこうたいそう 健口体操

朝の体操や
食事の前に！
1日1回からの
健口習慣♪

(1) 深呼吸
「鼻から吸って
口から吐く」

(2) 唇の運動
「イー」「ウー」



(3) 唇の運動
「アー」「オー」



(4) ほっぺの運動
「膨らます」
「へこます」



唇を
「キュ」っと
締めるのが
ポイント！

(5) 首の運動
「左・右」「前・後ろ」



耳と
肩を
くっつける
ように



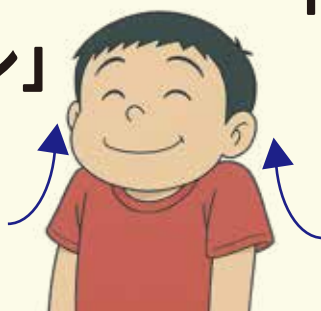
(6) 首の運動
(ねじる)

「左」
「右」



アゴと
肩を
くっつける
ように

(7) 肩の運動
「すくめて
ストン」



(8) 舌の運動
「出して
引っ込める」



なるべく
大胆に
しっかりと
動かそう

(10) 舌の運動
「ぐるっと回す」

(11) 滑舌の練習
「パタカラ」を
繰り返す

(12) 発声の練習
長く「アー」と
伸ばす

(13) 深呼吸
「鼻から吸って
口から吐く」



<https://kotodama.gokunenji.com/>

公式 LINE で
いつでも
相談♪

