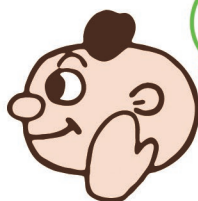


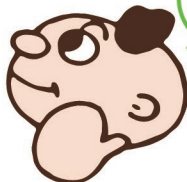
お口の体操

唾液腺マッサージ



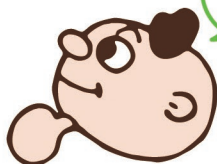
10回

<耳下腺マッサージ>
親指以外の4本の指を耳の前・こめかみあたりを後ろから前に円を描くようにマッサージします



5か所
5回

<顎下腺マッサージ>
親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの先まで5か所順番に押します



5秒
5回

<舌下腺マッサージ>
両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を押し上げるようにぐっと押します

パタカラ体操

それぞれ10回くりかえします。



パ

くちびるをしっかりと閉じて発音します



タ

舌の全面を上あごにくっつけて発音します



カ

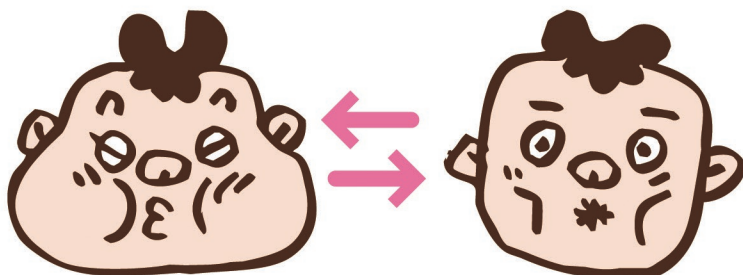
のどのおくを意識して発音します



ラ

舌の先きをまるめて発音します

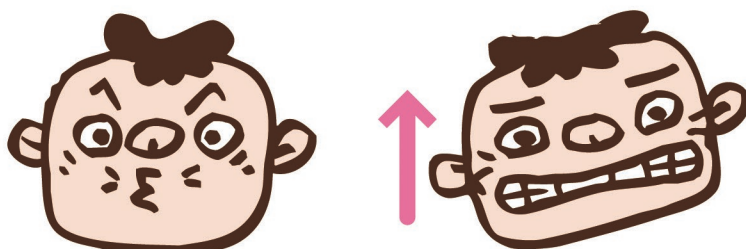
ほっぺの体操



ほほをふくらませる

すぼめる

くちびるの体操

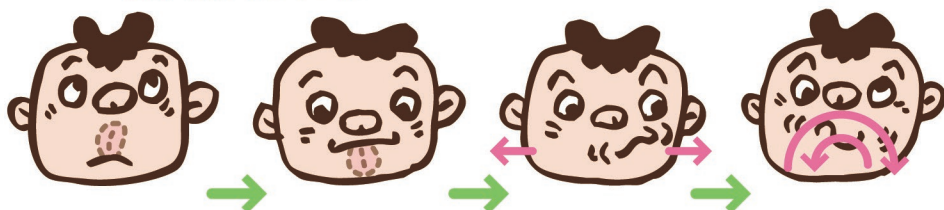


口をとがらせて「ウー」

横へカいっぱい引き「イー」

舌の体操

唇を内側から押すように



舌を上

舌を下

右へ左へ、左右の
頬を押す

右へ左へ舌を
ぐるぐる回す