＿＿日目 口の体操 その1



むずかしさ
★☆☆

月　日　お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○ □

■ いすに深く座って、鏡を見ながらやってみましょう。

★ 食事の前がおすすめです。はじめは少ない回数からで大丈夫。
★ 痛い・むせる・体調がすぐれないときは、休みましょう。

❶ 深呼吸　3回 □ できたら○
鼻から吸って、口をすぼめて ゆっくり吐く

❷ 肩の上げ下げ　5回 □ できたら○
肩をすくめるように上げて、ストンと下ろす

❸ ほっぺをふくらませる　5回 □ できたら○
口を閉じて、ほっぺをぷーっとふくらませ、次にすぼめる

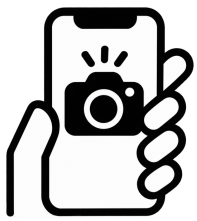
❹ 大きな口で「あ・い・う・え・お」　3回 □ できたら○
口の形をはっきり作って、ゆっくり声に出す

❺ おなかから笑う　3回 □ できたら○
「わっはっはっ」と、おなかから声を出して笑う

ねらい：口のまわりをほぐし、声を出すことを大切にします。
声かけ：『いっしょにやりましょう。かんでも大丈夫』

アプリはこちら

こんな脳トレや体操が 450本以上。
アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます