

えんげたいそう 嚙下体操

まずは姿勢を整える！

- ・椅子に深く座る
- ・背筋を伸ばす

- ・両足をしっかりと地面に着ける



①深呼吸

お腹に手を当てて、ゆっくりと深呼吸。



鼻から吸う



口から吐く

②肩の運動

肩をまわします。

▶ 前から後ろ、後ろから前へと、どちらもゆっくりと。



③首の運動

首をまわします。

右回し、左回し、両方とも。



ゆっくり回す

④くちの運動

くちを大きく開けるのと、しっかり閉じるのを繰り返す。



開ける



とじる

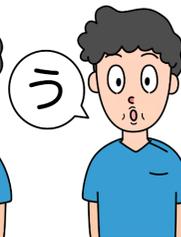
⑤くちの運動2

「い〜」と横に引く。

「う〜」と尖らせる。



横に



前に

⑥頬の運動

ほっぺたに空気をためて膨らませる、反対にすぼめるを繰り返す。



ふくらます



すぼめる

⑦舌の運動

舌を大きく動かす。



前に出す



上に向ける



左・右

⑧発音練習

「パ.タ.カ.ラ」それぞれを、ゆっくりはっきりと繰り返す。

