

お口の機能を高める体操にも挑戦してみましょう!

体の運動と合わせて、お口の周りや口腔内の筋肉を動かすことで、食べる力や飲み込む力を付けることができます。基本的にはいつ行っても構いませんが、食事の前に行うと、口の準備運動になります。

お口の体操 ※5回を目標に行いましょう



① 口を大きく
「あー」と
言いながら
開きます



② 口を「いー」と
しっかりと
伸ばします



③ 口を「うー」と
しっかりと
すぼめます



① 口を大きく開け、
舌を前に出します



② 舌を上には上げ、その
まま下に下ろします



③ 舌で口の両端を交互
に右、左と触ります

