



1 深呼吸 (最初にリラックスして) 3回



鼻から息を大きく吸い込み。



口をすぼめて大きくゆっくり吐く。

2 首の体操 3回



首を左右に傾げる。



左右横を向く。



大きく回す。

3 唾液を出しましょう (唾液腺マッサージ)



ぜっかせん
舌下腺

じかせん
耳下腺
がっかせん
顎下腺



耳下腺への刺激

上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す(10回)。



顎下腺への刺激

耳の下からあごの下まで5か所ぐらいを順番に押す(各5回ずつ)。



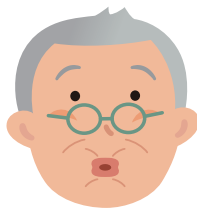
舌下腺への刺激

あごの真下から親指をつきあげるようにゆっくりグーッと押す(10回)。

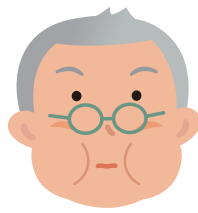
4 お口の周りの筋力アップ 3回



奥歯をかんで口を横に引く。

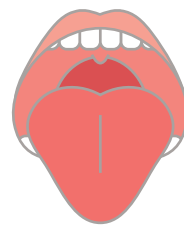


唇を突き出す。

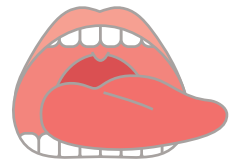


頬を膨らませる。

5 舌の体操 (お口の動きを良くする体操) 3回



口を開けたまま舌を前方に突き出す。



口を開けたまま舌を左右に出す。

6 お口の体操 3回



息を吸い込む。



大きく声を出す。



発音、発声の練習。「パ・タ・カ・ラ(3回)」



口を大きく開けて舌を上あごにつける。



口を開けて舌先を大きく回す。

7 最後に①深呼吸をもう一度

3回