



1 呼吸法（最初に深呼吸でリラックス） 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)。



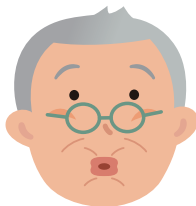
舌下腺への刺激

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)。

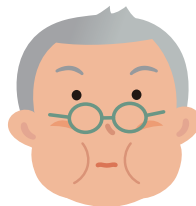
4 お口の周りの筋力アップ 3回



奥歯をかんで口を横に引く。

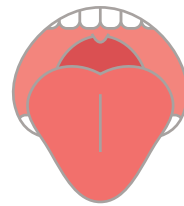


唇を突き出す。

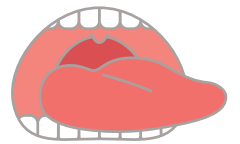


頬を膨らます。

5 舌の体操（お口の働きを良くする体操） 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。



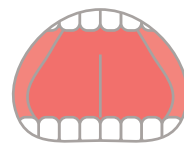
ア〜ッ

大きく声を出す。

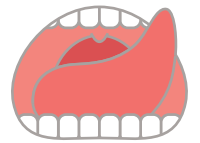


パ・タ・カ・ラ

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。



口を開けて舌先で唇をなめる。

7 呼吸法（最後に深呼吸でリラックス） 3回

3回