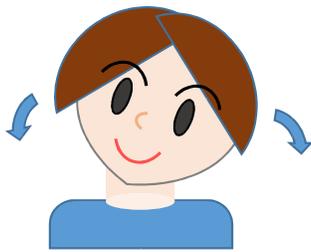


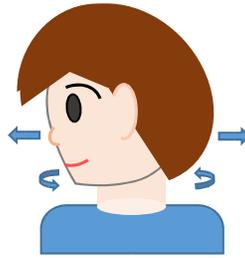
ごっくん体操

緊張をほぐして体の動きを良くし、飲み込みしやすくします。

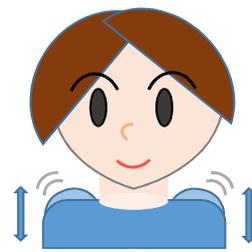
首を左右に傾ける



左右横を向く



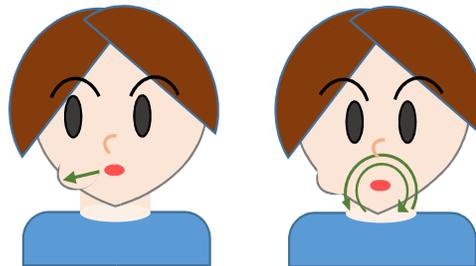
肩を上下する



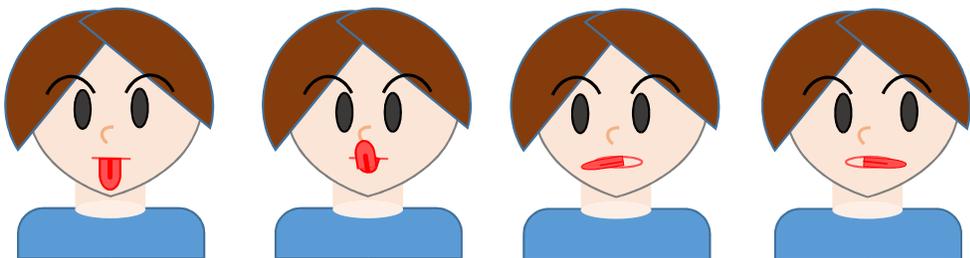
口と舌と顔の体操

舌や口腔周囲の筋肉を動かすことにより、唾液の分泌が促進され、咀嚼・嚥下・発音機能を維持・改善します。また、口を動かす動作は脳に刺激を与え、顔の表情が豊かになります。

- ① 口の中で唇の上下左右の頬を舌で押す。 ② ぐるっと回す。



- ③ 舌を思いきり出し上下左右に動かす。そして、舌をぐるっと回す。



- ④ 唇をしっかり閉じて、頬いっぱい空気を入れる。
頬にへこみができるくらい強く吸う。

