

# やちよお口いきいき体操

お口まわりやお顔の筋肉を鍛えて素敵な笑顔に♪



## 1. 「あ」と口を大きく開ける (4回)

のどの奥が見えるくらいに楕円形に口を開く

※アゴが痛い方は無理のない範囲で



## 2. 「う」と口を前に突き出す 「い」と口を横に開く (各8回)

「う」は口を強く前に、「い」は首にすじが浮く

くらい思い切って！



## 3. 頬をすぼめる 頬を膨らませる (各5回)

くちびるをしっかり閉じて、頬を吸い込むように・

頬に空気を入れる



## 4. 左右の頬の内側を舌で押す (各5回)

顔の外からでもわかるくらいしっかり舌で押す

## 5. 「パ」「タ」「カ」「ラ」 (各6回)

くちびるや舌を使って元気に発声を

パ!パ!パ!

...

