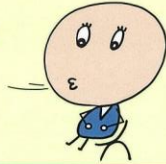


腹式深呼吸 (3回)

体操の前後に
呼吸を整える



口をすぼめて
ゆっくりと息を
吐き出す



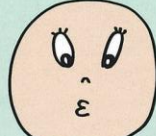
お腹がふくらむ
ように、鼻から
息を吸い込む

7 顔面体操 (3回) ●顔全体を使う 目の向きもポイント

脳にほどよい
刺激が伝わり、
表情を豊かにする



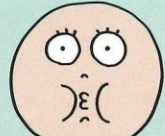
ゲー



チョキ



パー

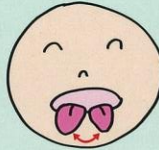


プー

基礎編

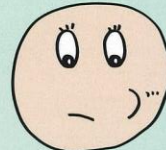
2 舌体操 (3回)

舌の動きがよくなり、
だ液がよく出て食事が
おいしくなる



口を開けて
舌の先に力を入れ
大きく動かす

- ①前/後
- ②右/左
- ③上/下



口を閉じて
舌で中から押す

- ①上唇/下唇
- ②右頬/左頬
- ③唇の内側を
グルッと回す

3 だ液腺マッサージ

口の中が潤い、
飲みこみやすくなる



耳下腺

指4本で耳の前
の頬を後ろから
前へマッサージ



顎下腺

あごの骨の内側
のやわらかい部
分を押す



舌下腺

親指であごの下
から舌のつけ根
をつき上げる

4 湘南あいうえお体操 ●母音は言葉の基本 顔全体を使って発音しよう!

明るい朝日だ

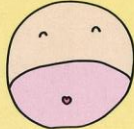
磯に行こうよ

海でウクレレ

烏帽子は絵になる

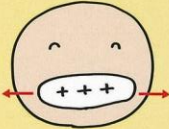
大きな音だよ

あ



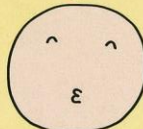
大きく

い



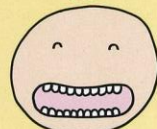
横引く

う



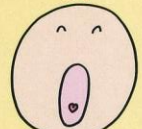
突き出し

え



四角く

お



丸く

応用編

5 指折りでパタカラ発声

唇・舌・のどを鍛えて
飲みこみをよくしよう!
指の運動で、脳の血流も
高めよう!

- ①指折り数えて「パ」を8回
- ②9回目で両手を前にストレッチ→脱力
- ③「タ」「カ」「ラ」も同様に
- ④最後に続けて「パタカラ」を3回

6 歯ブラシによる頬ストレッチ

内側から筋肉をほぐし、
弾力ある頬を
つくろう!



歯ブラシの背中
で頬の内側を
押してストレッチ

- ①上から下へ
- ②下から上へ

●実施時の注意●

湘南くち体操は身体運動に比べて、
心臓や呼吸等への負担が少ない
のが特徴ですが、無理はしないで
自分のペースで実施して下さい。
また、実施前にはうがいなどで口
の中をきれいにしておきましょう。

問い合わせ先/茅ヶ崎市保健所 地域保健課

(作成/神奈川県茅ヶ崎保健福祉事務所)

電話 0467-38-3314

※詳しくは貸し出しビデオ・DVD参照、又はくち体操普及員まで