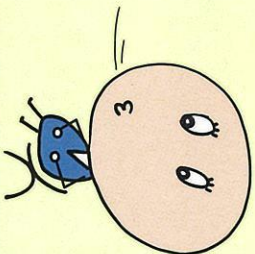


# 湘南くち体操

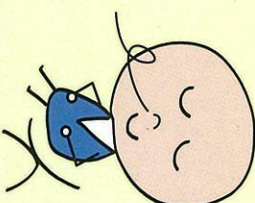
みんなの元気は  
お口から!

## 腹式深呼吸 (3回)

体操の前後に  
呼吸を整える



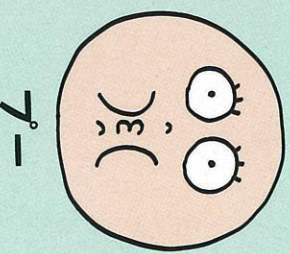
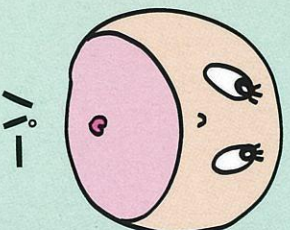
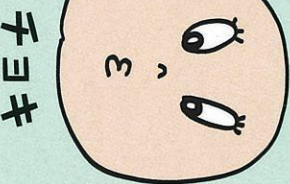
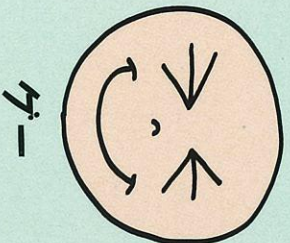
口をすぼめて  
ゆっくりと息を  
吐き出す



お腹がふくらむ  
ように、鼻から  
息を吸い込む

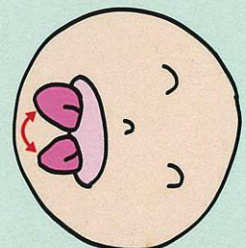
## 1 顔面体操 (3回) ●顔全体を使う 目の向きもポイント

脳にほどよい  
刺激が伝わり、  
表情を豊かにする

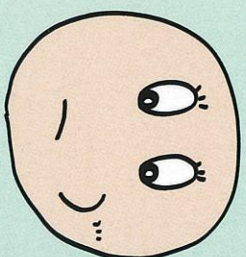


## 2 舌体操 (3回)

舌の動きがよくなり、  
だ液がよく出て食事が  
おいしいくなる



口を開けて  
舌の先に力を入れ  
大きく動かす



口を閉じて  
舌で中から押す

- ①上唇/下唇
- ②右頬/左頬
- ③唇の内側をクルッと回す

## 基礎編

## 3 だ液腺マッサージ

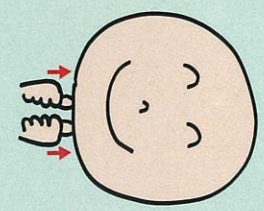
口の中が潤い、  
飲みこみやすくなる



**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!

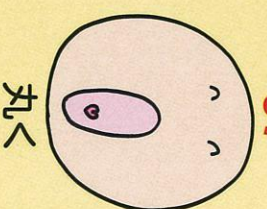
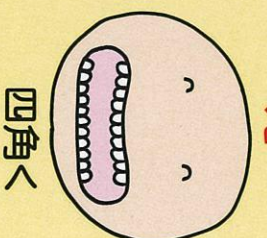
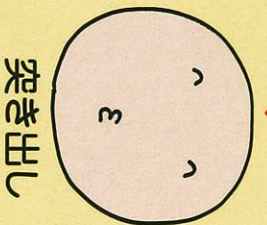
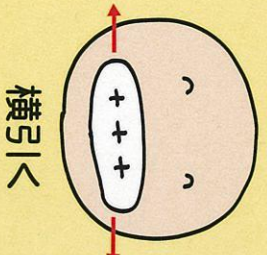
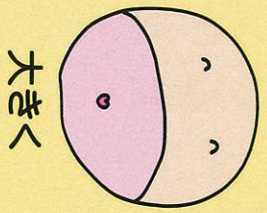
明るい朝日だ

磯に行こうよ

海でウケレシ

烏帽子は絵になる

大きな音だよ



## 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ロッチ→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

## 応用編