

# みんなのお口の体操

制作責任者：橋本由利子  
共同制作者：高橋美砂子  
技術指導者：堀 直子

さあ、はじめましょう

## 1. 深呼吸

- ① 鼻から吸って、ゆっくり口からはく
- ② 鼻から吸って、**はっ**と強くはく

## 2. 肩の運動



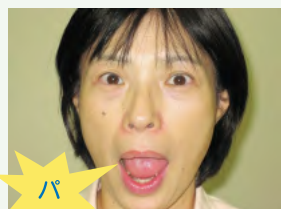
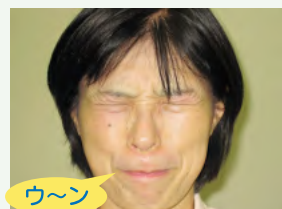
- ① 上げたり、下げたりする
- ② ゆっくり前と後にまわす

## 3. 首の運動



ごっくん

## 4. 目と口の開閉



## 5. 口の運動



ごっくん

## 6. 大きな声で歌いましょう



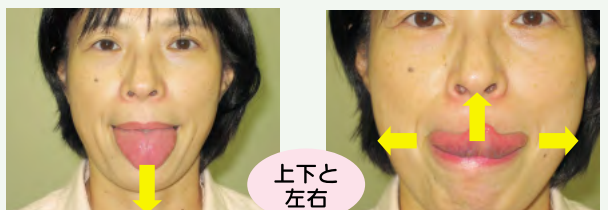
ごっくん

## 7. ほほをふくらませる、へこませる



ごっくん

## 8. 舌の運動



ごっくん

## 9. かみかみ運動

- ① かみ かみ かみ かみ **ぎゅ〜**
- ② かみ かみ かみ かみ **ごっくん**

## 10. 唾液腺マッサージ



① 耳下腺

② がっ下腺

③ 舌下腺

ごっくん

## 11. 深呼吸

- ① 鼻から吸って、ゆっくり口からはく
- ② 手を合わせてぐ〜っと強く押しつける

いただきます