

# お口の周りと舌の筋力低下を予防する体操

— 新生活習慣！1日1回は行いましょう！ —

大きな動きをしながら、ゆっくり丁寧に10回程度繰り返す！  
お口の周りだけでなく顔の筋肉もしっかり動かしましょう！

声は出しても、出さなくてもOK



「あ〜」と  
声を出しながら  
口を大きく開いて  
1秒キープ



「い〜」と  
声を出しながら  
口を横に広げて  
1秒キープ



「う〜」と  
声を出しながら  
口をすぼめて  
1秒キープ



「べ〜ッ」と  
舌を少し強めに  
前下に出して  
2〜3秒キープ