

お口の周り の筋力アップ

唇や頬の筋力アップをすることは、「食べこぼし」や「発音の衰え」の改善に役立ちます。

● あいうべ体操（口の周りの筋力をアップ）

①～④の1セットを、1日30セット目標にしましょう。



①口を「あー」と大きく開く



②口を「いー」と大きく横に広げる

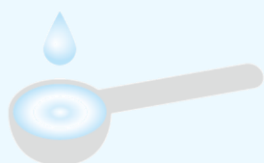


③口を「うー」と強く前に突き出す



④口を「べー」突き出し下に伸ばす

● 唇とほほの体操（こうしんへい さりよく口唇閉鎖力をアップ）



①水 10～20ml
（大さじ1杯）
を口に含む

ブク
ブク

②水を左右上下に動かし、
20～30 秒間ブクブク
うがいをする



※歯みがき後でも OK。水がない場合や、むせやすい場合は、
空気でブクブクうがいを行う

ブク
ブク



会話や歌、口を使う楽器（笛やハモニカなど）の演奏も「お口の周り」の筋力を高めます。