

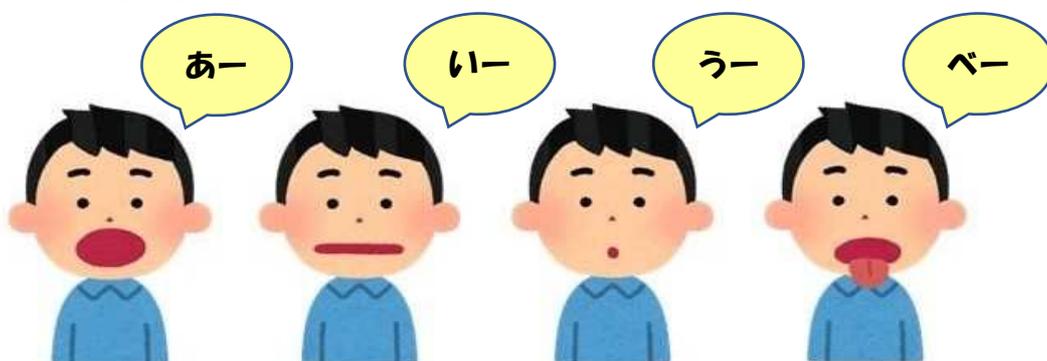
～子どもから大人まで 毎日、楽しくできる～ 「簡単！お口のたいそう」

ブクブクうがい



- ①水を口に入れて ブクブク10回
 - ②左の頬をふくらませて ブクブク10回
 - ③右の頬をふくらませて ブクブク10回
- 3回くり返してみよう！

あいうべ体操



顔全体を大きく動かすように「あー」「いー」「うー」「べー」とくり返します。最初は1～2回でOK！

好きな曲に合わせて歌いながら楽しむこともできますよ♪

ろうそく消し・風車まわし

小さいお子さんには、フーと吹く練習にもなります。

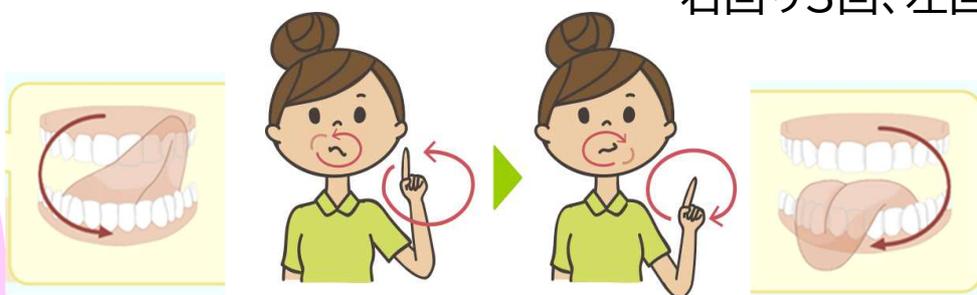


ぐるぐる舌まわし

口を閉じたまま、舌先で唇や頬と歯の表面との間を大きくなぞるようにぐるりと回します。

右回り3回、左回り3回から

始めてみましょう！



テレビを見ながら、新聞を読みながら…。
“ながら体操”として、できます！

だえきせん 唾液腺マッサージ

①^{じかせん}耳下腺マッサージ

指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていきます。



②^{がつかせん}顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分3~4か所を順に押ししています。目安は各ポイントを5回ほど。



③^{ぜっかせん}舌下腺マッサージ

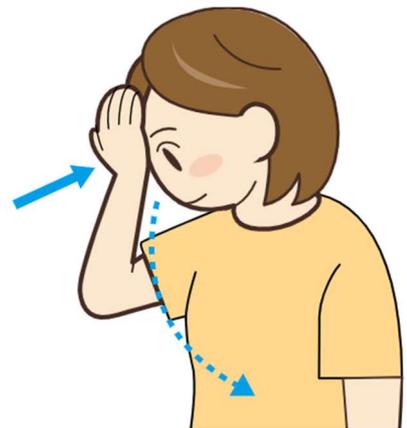
顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向に、ゆっくり押し当てる。



おでこ体操

- ①指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにします。
- ②おへそをのぞきこみながら、5つ数えます。

※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。



ながはま はっきりことば 1番

朝^{あさ}から 浅井^{あせい}で
アエイウエオアオ

鏡湖^{かがみこ} 輝^{かがや}く
カケキクケココ

寒^{さむ}いが さわやか
サセシスセソサソ

太閤^{たいこう} 秀吉^{ひでよし}
タテチツテトタト

ナイスな ながはま
ナネニヌネノナノ

はみがき はまるよ
ハハヒフハホハホ

祭り^{まつ}だ 曳山^{ひきやま}
マメミムメモママ

やんす 憂^ういこと
ヤエイユエヨヤヨ

ラッキー 来店^{らいてん}
ラレリルレロラロ



驚^{わしと}飛^とぶ わくわく
ウェイウエオワオ

がんがん びわいち
ガゲギグゲゴガゴ

だんない 誰^{だれ}でも
ダデチツデトダト

ばんざい 盆梅^{ぼんばい}
バベビブベボバボ

ぱくぱく 鴨鍋^{かもなべ}
パペピプペポパポ

長浜市健康大使 清水 健さんもおすすめ!

大きく口を開け、言葉をはっきり発音することで、かむ力や飲み込む働きを高めます。美しい口もとや表情を作る筋肉を、柔らかくしますよ。

ながはま はっきりことば 2番、3番はホームページで⇒

