

お口の

トレーニング

\\ Let's TRY! //

新春早々

新人シャノン歌手による

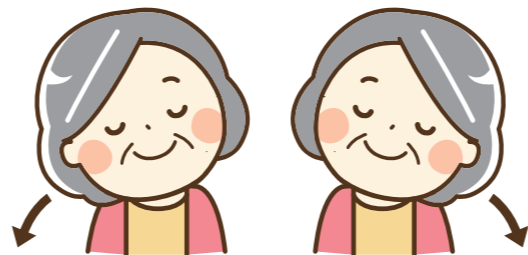
新春シャノンショー

早口言葉！あなたは言えるかな！

1 首の体操 … 3回



ゆっくり後ろへ振り返る 左右とも行う

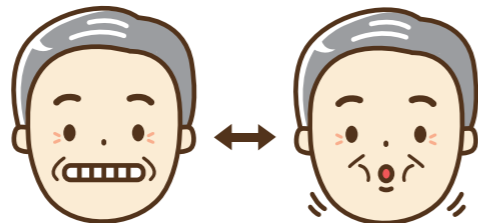


耳が肩につくようにゆっくり首を左右に倒す



やや下を向いて、首を左右にゆっくり動かす

2 口の体操 … 3回

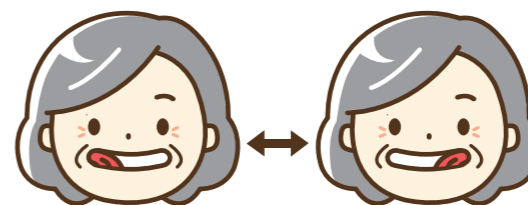


「イー」と口角を横に広げ
「ウー」と力を入れ、口をすぼめる

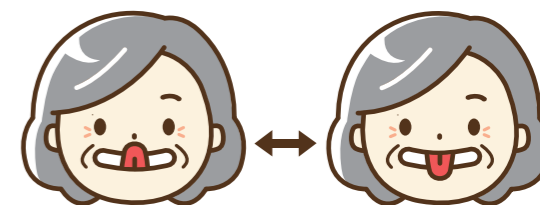
3 舌の体操 … 3回



口を大きく開け舌をできるだけ
前に出す、引っ込めるを繰り返す

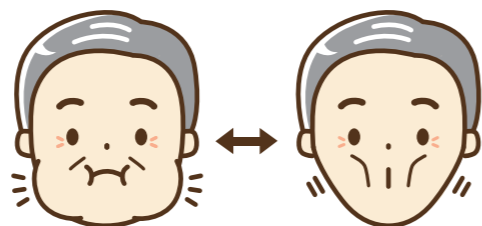


口の左右を舌先で交互に触る



鼻の先、あごの先を触るように
上下に動かす

4 頬の体操 … 3回



頬を膨らませたり、すぼめたりする

5 「パ」「タ」「カ」「ラ」体操 … 3回



「パ」「タ」「カ」「ラ」と歯切れよくしっかり発音する

6 咳払い … 3回



お腹を押さえて
エヘンと咳払いする

7 だ液腺マッサージ … 4回

耳下腺のマッサージ



4本の指を耳の前あたりの頬にあて、後ろから前にまわす

顎下腺のマッサージ



下あごの骨を親指ではさむようにし
あごの先まで4回に分けて動かす

舌下腺のマッサージ



親指をあごの真下にあて、
ゆっくりと上に押す

8 えんげ 嚥下おでこ体操 … 5~10回



この辺りを
あてます

ポイント
のど仏あたりに
力が入っている
ように

額に縦に手を当てお互いに押し合い、力を入れたまま
おへそを見るように下を向き、ゆっくりと5数える

裏面に水をかけるだけで糊なしで簡単に貼れる耐水性「お風呂ポスター」です。