

～口を使おう～

家ではマスクを外してしっかり口を動かしましょう

### ① 息を吐くトレーニング 2

- (1) ゆったりと息を吐いて 3 秒ほど止める
- (2) 力を緩めて自然に息を入れる
- (3) 10 秒ほどかけてすこしずつ息を吐いていく
- (4) (2)～(3)を 10 分ほど繰り返す



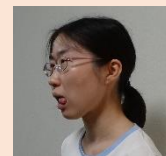
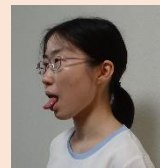
胸に手を当てて落ち着きましょう♪

☆ポイント☆

- ・(1)～(3)の時間を長くしていくと呼吸器のトレーニングになります
- ・焦らずに行うと苦しくなく行えると思います

### ② 舌のトレーニング

- (1) 舌を口から勢いよく出す
- (2) 舌を口の左右に出して交互に大きく動かす
- (3) 口を大きく開き、舌先を交互に上下の歯茎につける
- (4) (2)～(3)をそれぞれ 10 回ほど行う



しっかり舌を動かしましょう

☆ポイント☆

- ・一回一回丁寧にやるのが大事です
- ・口腔内トラブルにとっても有効なトレーニングです

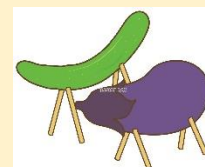
### ③ 早口言葉のトレーニング

- (1) 基礎編  
おおどこの大なべのおおまなばし  
こどこの小なべのこまなばし
- (2) チャレンジ編

密集阻止 密接阻止 密閉阻止

☆ポイント☆

- ・真魚橋箸(まなばし)とは魚用の料理箸です
- ・チャレンジ編は最高難度です



無理せず、ご自分の体力に合わせて行ってください