

～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

しっかり舌を動かしましょう



- ・口腔内トレーニングにとっても有効なトレーニングです
- ・一回一回丁寧にいくことが大事です
- ☆ポイント☆
- (4) (2)～(3)をそれぞれ10回ほど行う
- (3) 口を大きく開き、舌先を交互に上下の歯茎につける
- (2) 舌を口の左右に出して交互に大きく動かす
- (1) 舌を口から勢いよく出す

### ② 舌のトレーニング

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

☆ポイント☆

胸に手を当てて落ち着きましょ



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

### ① 息を吐くトレーニング

### 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

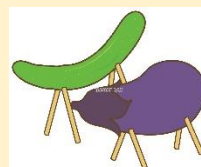
こどこの小なべのこまなばし

#### (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