

お口アップ体操

顔面体操

顔や口の周りの筋肉を動かし、表情を豊かにします。

- ①目を閉じて、「イー」の口、「ウー」の口
- ②アップアップで目を左右に（左右3回）
- ③思いきり口と目をあけて声を出す（2回）
- ④指先で目のまわりを触る
- ⑤唇の中央をつまむ（上・下）
- ⑥頬をつまんで横に引く（2回）

舌体操

舌の動きや働きが良くなり、唾液が出やすくなり、言葉が発音しやすくなります。

- ①舌を出す。引っ込める（4回）
- ②舌を上下に動かす（上下3回）
- ③舌を左右に動かす（左右3回）
- ④舌で下唇を内側から押す
- ⑤舌で上唇を内側から押す
- ⑥舌で左右の頬を内側から押す（左右3回）
- ⑦口の中で舌をぐるりと回す（左・右）

唾液腺マッサージ

唾液がたくさん出るようになり、食べものが飲み込みやすくなります。

- ①奥歯のあたりを後ろから前にマッサージする
- ②親指で耳の下から顎の下までを4ヶ所押す（4回）
- ③両手の親指で顎の下を押す（8回×2）

じがせん
耳下腺
への刺激

がっがせん
顎下腺
への刺激

ぜっがせん
舌下腺
への刺激

お口アップ体操は、朝の洗顔後や食前がおすすです。

～ 一生おいしく、楽しく、安全な食生活を営むために、続けることが大切です。～

座って行う筋力強化

使用曲：♪ 牧場の朝

♪ 前奏・間奏

足踏み・腕振り



♪ 1番

腕の上げ下げ

- 1) 耳の横で軽くこぶしを握り、まっすぐ頭上まで上げ、上で両手のこぶしを軽く合わせる。(4拍)
※腕が前に出ないように注意
- 2) 元の位置に降ろす。(4拍)



♪ 2番: 右足

♪ 3番: 左足

膝の曲げ伸ばし

- 1) 膝を伸ばして足首をおこす。(4拍)
- 2) ゆっくり元の位置に降ろす。(4拍)



♪ 牧場の朝 ♪

♪ 1番

ただ一面に立ちこめた
牧場の朝の霧の海
ポプラ並木のうっすらと
黒い底から 勇ましく
鐘が鳴る鳴る かんかんと

♪ 2番

もう起き出した小舎こや小舎こやの
あたりに高い人の声
霧に包まれ あちこちに
動く羊の幾群いくむれの
鈴が鳴る鳴る りんりんと

♪ 3番

今さし昇る日の影に
夢からさめた森や山
あかい光に染められた
遠い野末のすえに 牧童ぼくどうの
笛が鳴る鳴る ぴいぴいと