

食べる機能を鍛える
カメちゃん体操
～国分寺市健口体操～



スタート!

①深呼吸



吸って～ はいて～

②首のストレッチ



右に左に
ストレッチ

④舌の筋力アップ

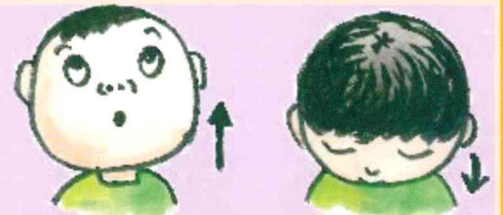
- 舌で左右の頬を内側から押します。



右にギュー 左にギュー

③上半身の運動

- 手を組んで腕を前に伸ばす
- ゆっくりと腕を上にあげる
- 手を左右に広げながら下す



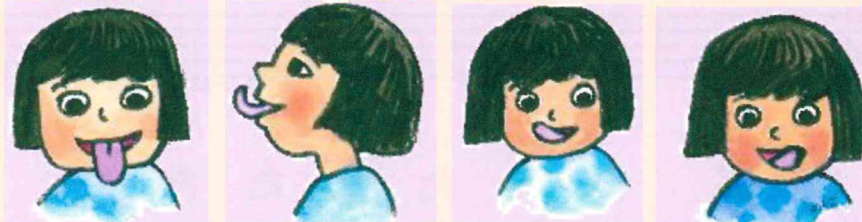
上へ下へ
ストレッチ



ぐるっと回して
いい気持ち

⑤舌のノビノビ運動

- 口を開けて舌をできるだけ出す
- 上唇を触るように舌を上へ上げる
- 舌で左右の口の角を触る



⑥ばたから星

きらきら星のメロディで歌いましょう♪
(裏面に楽譜があるよ)

ぱぱぱぱぱぱ～
たたたたたた～
かかかかかか～
らららららら～
ばたからばたか～
ばたからばたか～

- ぱ くちびるを閉じる
- た 舌を上あごにつける
- か のどの奥のほうに力を入れる
- ら 舌先を上の前歯の裏につける

⑦唾液腺マッサージ 10回ずつ

- 親指を下のあごの内側のやわらかい所に当て、耳の下からあごの下まで順番に押す
- あごの先端の内側を軽く押す
- 耳の横を指で後ろから前に向かってマッサージ



美と健康をGET!
毎日続けましょう!

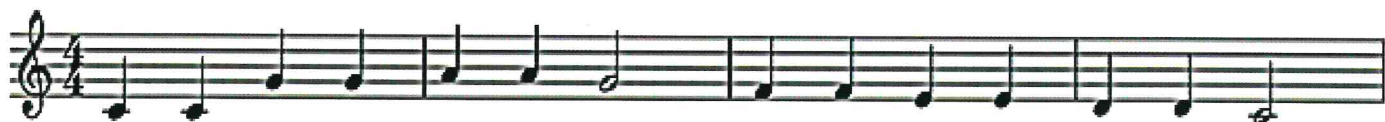
⑧深呼吸



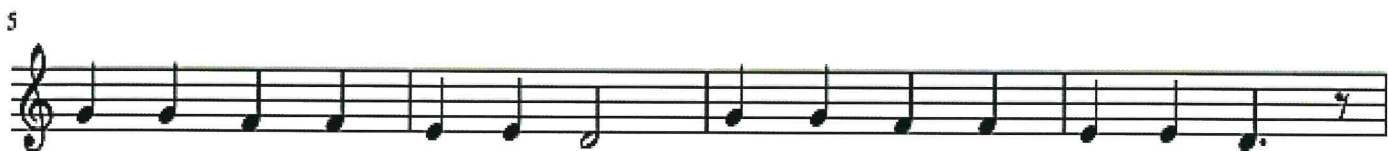
ぱたから星



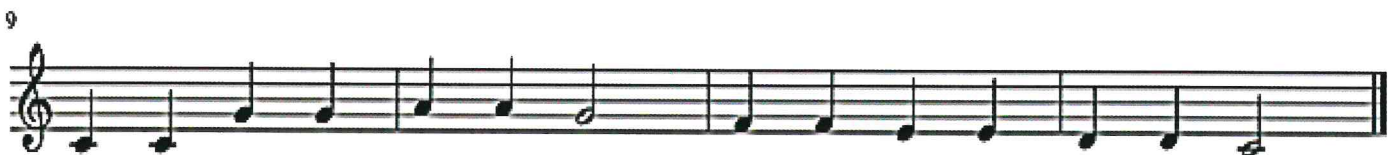
きらきら星のメロディで
🎵 歌いましょう 🎵



ぱ ぱ ぱ ぱ ぱ ぱ た た た た た た た



か か か か か か ら ら ら ら ら ら ら



ぱ た か ら ぱ た か ぱ た か ら ぱ た か