



免疫力をUPして新型コロナウイルス対策／

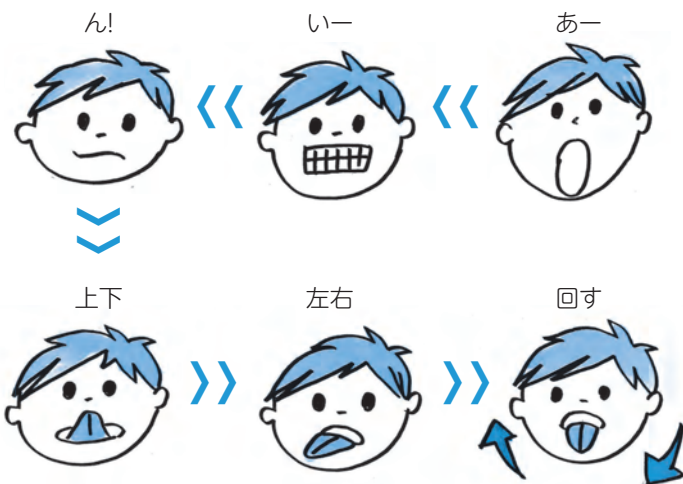
# お口と全身の健康の 深～い関係



姿勢を正してはじめましょう。おいしく食事をとるために毎日続けると効果的です。  
表情が豊かに、のみ込み・発音がスムーズになります。唾液の分泌を促します。舌の筋力が向上します。

## 元気で長生き!健口体操

03



### 3. 口の開閉・舌の運動

- ①大きな口を開け「あー」
- ②口を横にして「いー」
- ③口を閉じて「ん！」
- ④舌を上下に動かす
- ⑤左右に動かす
- ⑥くちびるに沿ってぐるりと回す

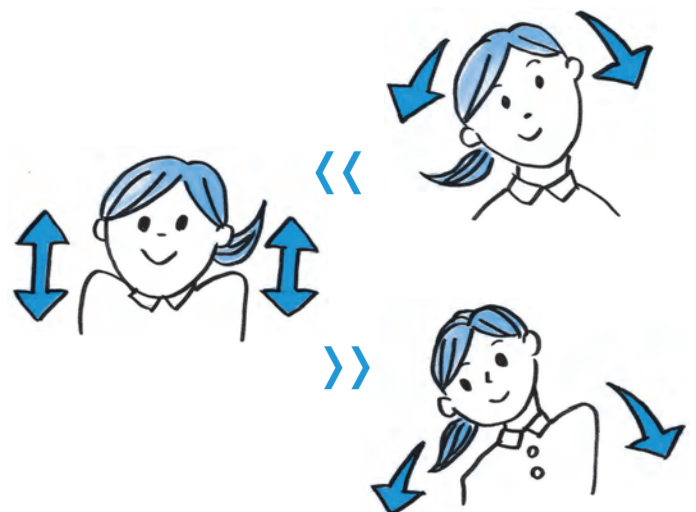
01



### 1. 腹式呼吸・口すぼめ呼吸

- ①口から息を吐き出す
- ②鼻からお腹に息を吸込む

02



### 2. 首肩上げ体操

- ①首を前後、左右に動かす。その後、首を回す
- ②両肩をあげてすっと力を抜き肩を落とす
- ③肩を左右に倒す

04



### 4. 頬の運動

- ①頬をふくらます
- ②頬をすぼめる