

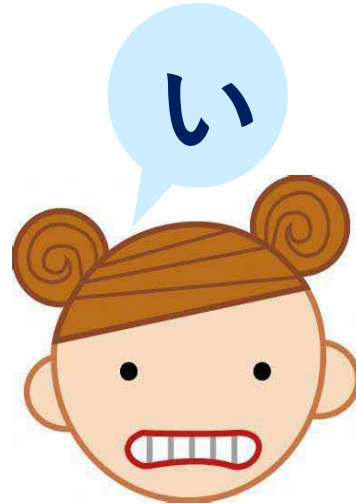
# あいうべ体操

口の周りの筋力と、舌の筋力を保つトレーニングです。

大きく口を動かすように意識して、「あー」「いー」「うー」「べー」の動作をします。



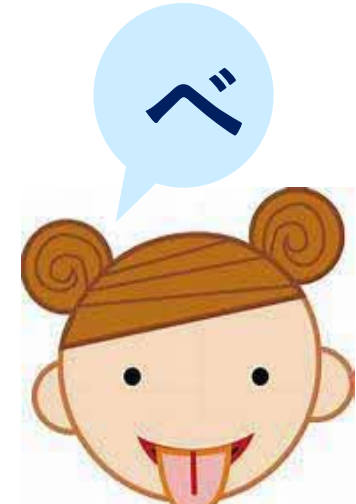
口を上下に大きく広げて



口を左右に大きく広げて



口を強く前に突き出す



舌を突き出して下に伸ばす



ポイント!

- できるだけ大きさに、声は少力でOK!
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- 4つの動作を繰り返し10回、1日3セットを目標にスタート!
- あごに痛みのある場合は、「い〜」「う〜」でもOK!