

人生100年『～おいしく食べる口づくり～』

口の元気体操



① 上肢の体操

両手を前後に5回振る→両手を上に手をたたく5回

② 手の体操



両手を開いて グー・チョキ・パー

前に グー・チョキ・パー

上に グー・チョキ・パー

手をたたく……



③ 口を膨らます

両方 右 左

④ 舌の体操

舌を出す 前→右→左→上

舌を口の中で回す

⑤ 発声 口を閉じたまま発声(マスクをしたままでも)

あーいーうーえーおー



⑥ 発声

パパパパパ・タタタタタ・カカカカカ・ラララララ

パ・タ・カ・ラ パ・タ・カ・ラ