

# 「あいうべ体操」<sup>たいそう</sup>で筋力アップ<sup>きんりよく</sup>

あ～

い～

う～

べ～



くち おお 口を大きく「あ～」「い～」「う～」「べ～」と動か<sup>うご</sup>します。

こえ ちい ほう 声は小さい方がい<sup>い</sup>です。

まず、10回<sup>かい</sup>チャレンジしましょう。

すこ ぶ かい 少しずつ増やして30回できるかな？

アゴが痛<sup>いた</sup>むときは「い～」「う～」だけでも大丈夫<sup>だいじょうぶ</sup>。

- ・口輪筋の力を強め、唇を閉じて呼吸することで口の中の乾燥を防ぎます。
- ・舌の力を強くし、舌をお口の中で正しい位置に安定させます。
- ・インフルエンザなどの予防にもつながります