

ルシーちかて  
体操  
(一社)岡山県歯科衛生士会

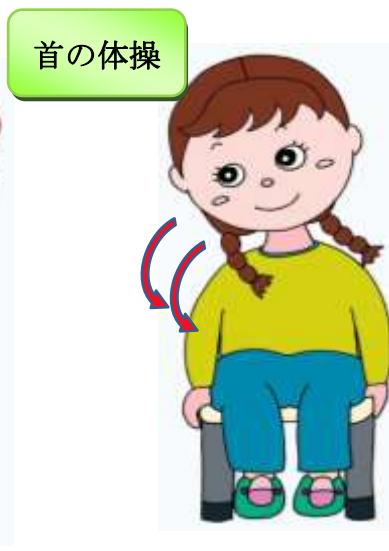
カッコ内の回数は目標値です  
自分のペースに合わせてみましょう



①呼吸：お腹に手をあてて、鼻からしっかり息を吸い、口をすぼめてゆっくり息を吐きます（2回）



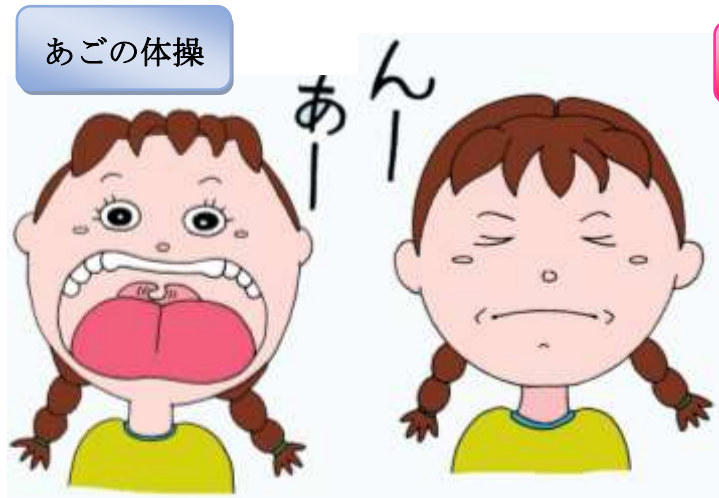
②後ろを振り返るように左右に首を回します（5回）



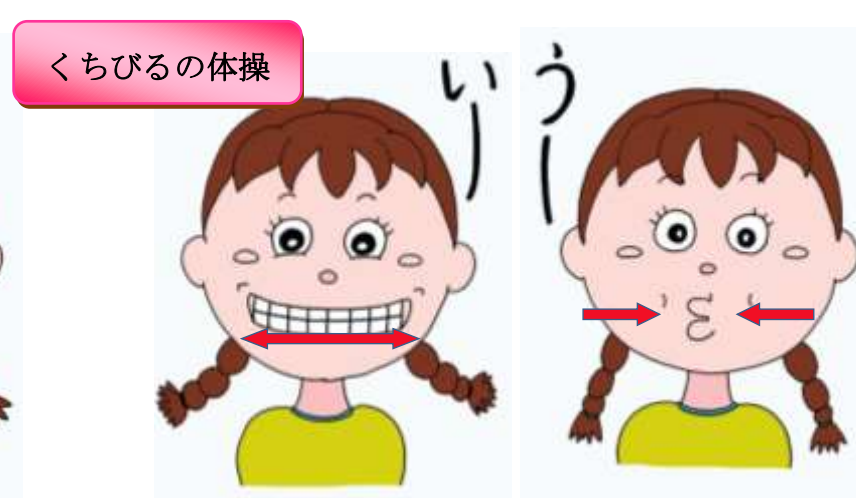
③顔を正面に向け左右に首を傾けます（5回）



④肩を耳に近づけるように肩を引き上げ、ゆっくり下げます（5回）



⑤口を「あー」と丸く開け、「んー」と奥歯を噛んでしっかり閉じます。くりかえします（5回）



⑥唇を「いー」と横に引き、次に「うー」と尖らせます。くりかえします（5回）



⑦頬をしっかりと膨らませた後、頬をすぼめます。くりかえします（5回）



⑧口を開けて舌を出し、鼻やあごをなめるように上下に動かします（5回）



⑨舌を出来るだけ前にだして、左右に動かします（5回）



⑩口を開けて舌を出したり引いたりします（5回）



⑪口の周りをなめるように舌を左右回転します（5回）



⑫呼吸を整え、続けて2回唾液を「ごっくん」と飲み込みます

毎日続けて 美味しく食べよう！！

