

お口の元気アップ体操
上級編



① 深呼吸 3回

鼻から吸って・・・
スーッ

口から吐く～
フゥ～

② 舌を上下左右に10回

上 下

右 左

舌をぐるりと回して10回

ぐる～い

③ 舌を左右のほっぺの内側に強くおしつける 30回

左

右

④ 上下くちびるの 左・まん中・右を つまみではなす3回

1回分おわり 1回分はじめ

⑩ 肩上げ深呼吸 3回

肩を上げながら吸って・・・
スーッ

肩を下げながら口から吐く
フゥ～

⑨ 早口ことばを言う 5回

「フルーツ フーズの夫婦」

フルーツ フーズ / フウフ

⑧ 発音練習 1回

発音練習表を見ながら
口を大きくあけてハッキリと

⑥ 奥歯でかむ 30回

モーン モーン
モグ モグ
しっかりとかむ

⑦ 「パタカラ」と発声 10回

パタ カラ
口を大きくあけてハッキリと

⑤ あいうべ 10回

あ～ い～

大きく動かします

べ～ う～