

あいうべ体操

みらいクリニック今井一彰先生
あいうべ体操カードより



あ～

「あー」と
口を大きく開く



い～

「いー」と
口を大きく横に広げる



う～

「うー」と
口を強く前に突き出す



べ～

「べー」と舌を突き出し
て下に伸ばす

ポイント！

- ・ できるだけおおげさに、声は出しても出さなくてもOK！
- ・ 1セット4秒前後のゆっくりした動作で！
- ・ 1日30セット(3分間)を目標に行いましょう！
- ・ あごに痛みのある場合は、「いーうー」でOK！