

ずう〜っと食べ体操

第2

☆☆☆ピッカピカお顔の体操☆☆☆

1

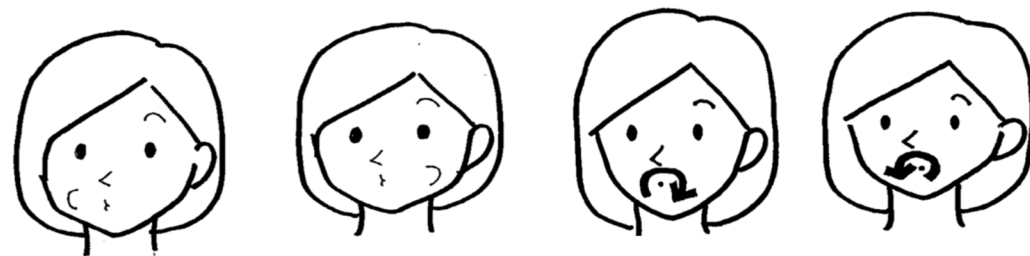
あー！いー！うー！べー！体操
(お口の体操) 3回



お口と眼を大きく開けたり閉じたりして顔全体の筋肉を鍛えます。
ペロを出してペロも鍛えます。

2

ほっぺのびのび体操
(お口の体操) 1~2回



ほっぺの内側から舌を使ってストレッチ。左右しっかり伸ばして、お口を閉じたまま歯の表面をぐるりと舐めます。

3

うんこらっ体操 (喉の体操) 5秒

片手で喉を触りながら、もう片方の手はおでこに当てます。頭を下げてへソをのぞくようにします。そのとき、おでこの手は頭を押し返すようにします。喉に力が入るのがわかったら正確な体操ができています。

※注意:この運動は首の痛い人、血圧の高い人はやらないようにしましょう。



4



うるおいツバキ体操
(唾液腺の体操) 1回

耳の下と顎の下の唾液腺を刺激します。



5回くるくる



5回くいくい

5

ほっぺぐるりん体操 (表情筋の体操) 1回



いち、に、さん、し

今日も幸せ♡

笑うときに使うほっぺの筋肉を指で丸く持ち上げて回したら、頬を両手で温めて。笑う筋肉を動かすと笑った時と同じ効果が身体に心にあふれます。1日の始まりは笑顔の準備で幸せに！

6

幸せいっぱい深呼吸

