

③肩の体操

両手を頭上に挙げ、左右ゆっくりとおろします。2回繰り返します。



肩をゆっくりと上げてからストンと落とします。4回繰り返します。

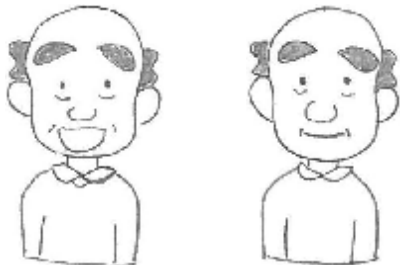


肩を前から後ろ、後ろから前へ2回ずつ回します。

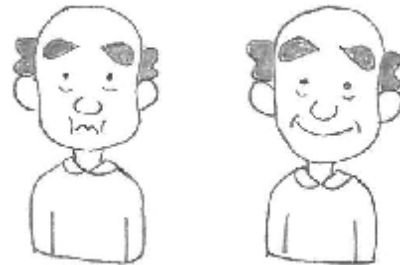


④口の体操

口を大きく開ける、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせます。これを2回繰り返します。

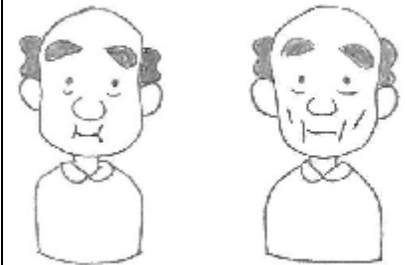


「うー」と口をすぼめます。「いー」と口を横に引きまます。これを3回繰り返します。



⑤頬の体操

口をふくらませたり、すぼめたりする。



⑥舌の体操

舌を「べー」と出します。舌の奥の方へ引きまます。これを2回繰り返します。



口の両端を2回なめまます。



鼻の下、顎の先をさわるようにしまます。これを2回繰り返します。



⑦発音練習

「パ・ピ・プ・ペ・ポ・パ・タ・カ・ラ」と、3回繰り返しまます。



⑧咳ばらい

お腹を押さえて、エヘンと咳ばらいを3回繰り返しまます。



その他、食事の前に軽い準備運動として肘を曲げたり伸ばしたり、指を曲げたり伸ばしたりすると、手を動かしやすく、食事がしやすくなります。がんばっていきましょう。