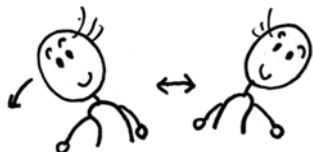


言葉と飲み込みの体操 3~5回ずつゆっくりと

①上体の運動

上体を左右に倒す



上体を左右によじる

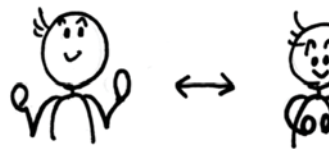


②肩・胸の運動

両肩を耳に近づけた後、すっと力を抜く

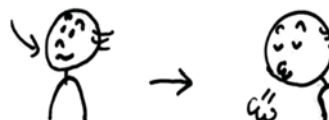


腕の前でこぶしを作り、胸を広げた後、小さく胸を閉じる



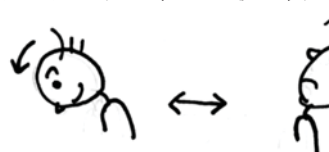
③呼吸

鼻から息を吸い込み、一旦息を止めた後、口をとがらせて長く息を吐ききる

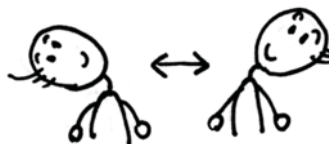


④首の運動

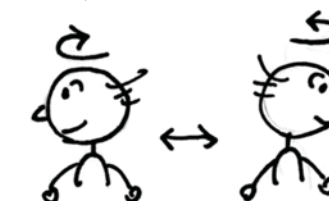
首を前に倒し、その後天井を見上げる



首を左右に倒す

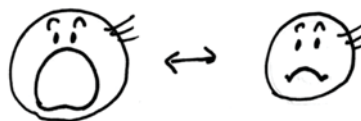


首を左右にねじる



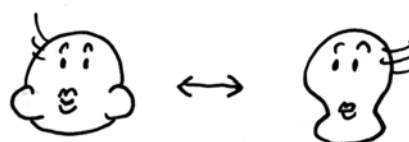
⑤あごの運動

口を大きく開き、その後閉じる



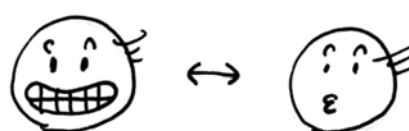
⑥頬の運動

両頬を膨らませた後、へこませる



⑦唇の運動

「いー」と言いつつ唇を左右に引いた後、「うー」と言いつつ唇をとがらせる

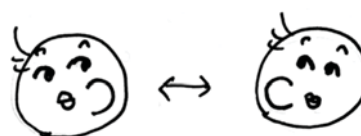


⑧舌の運動

舌をしっかり突き出し、その後、戻して口を閉じる



左右の頬を内側から舌で押す

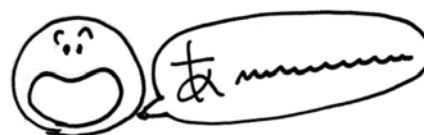


上顎を舌で前から後ろの方向になぞる



⑨発声

「あー」とできるだけ長く声を出す



⑩発音

あ・ば・た・か・さ・ら を5回ずつ力強くはっきりと発音する

あああああ、ばばばばば、.....

