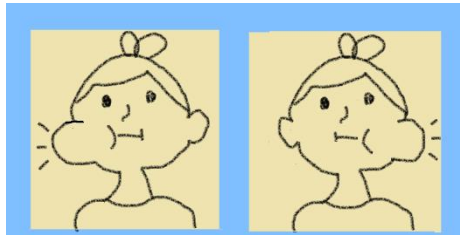


いただきます体操

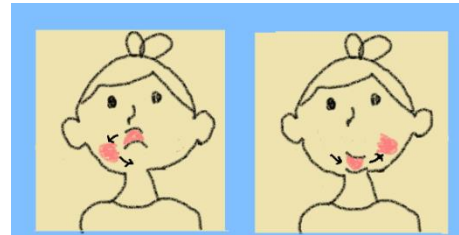
食事の前に沢山しゃべったり、口の準備体操をすることは、食べ物をのどに詰まらせたり、むせるリスクを低下させます。おいしく安全に食べるためにお食事の前に「いただきます体操」をしましょう。



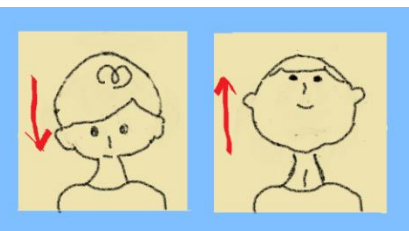
①口すぼめ深呼吸
まずは、姿勢を正します。腹式呼吸で鼻から息をしっかり吸って、口をすぼめて口から息をゆっくり吐きましょう
3回繰り返します。



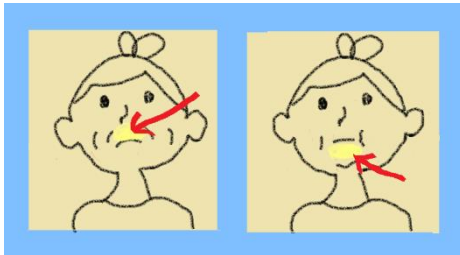
⑤頬の運動
口をふくらませます。左を膨らませて、空気を右に移します
3回繰り返します。



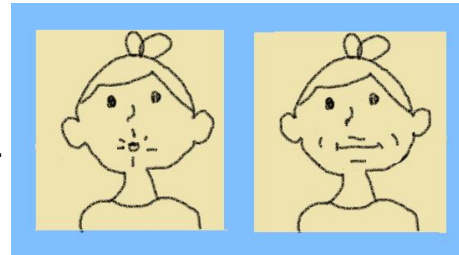
⑨舌まわし運動（反時計回り）
舌を口の中（歯と唇の間）で回します。
上、左、下、右
3回繰り返します。



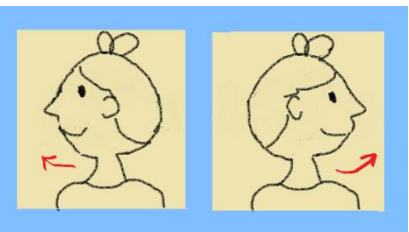
②首の運動
ゆっくりと下、上に動かします。
3回繰り返します。



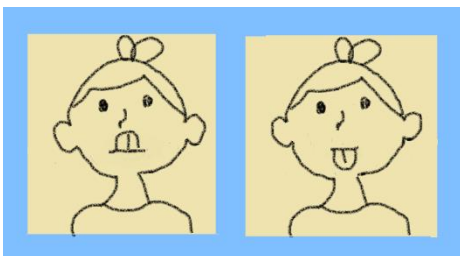
⑥くちびるの運動
口をふくらませます。上唇の間に空気を入れて、空気を下唇の間に移します
3回繰り返します。



⑩うーいー体操
「う」の口と「い」の口を声を出しながら
6回繰り返します。
口の形ははっきりと！



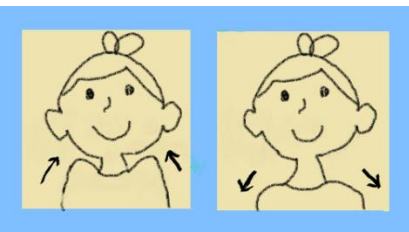
③首の運動
左、右大きく後ろを振り向くように首を回します。
3回繰り返します。



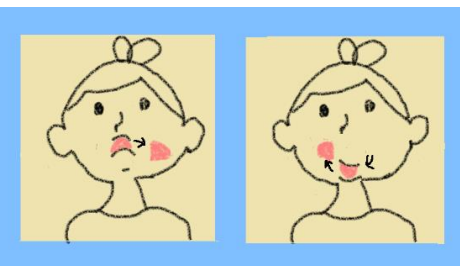
⑦舌の上下運動
舌を上下に動かします
3回繰り返します。



⑪口すぼめ深呼吸
最後にもう一度深呼吸です
まずは、姿勢を正します。腹式呼吸で鼻から息をしっかり吸って、口をすぼめて口から息をゆっくり吐きましょう
3回繰り返します。



④肩の運動
両肩の力を抜いて上げて下げて3回繰り返します。



⑧舌まわし運動（時計回り）
舌を口の中（歯と唇の間）で回します。
上、右、下、左
3回繰り返します。



いただきます