

# よこすか ごっくん体操

お口の健康寿命を伸ばし、  
はつらつとした毎日に！

## 1. リラックスをして深呼吸



## 2. 首の体操(3回)

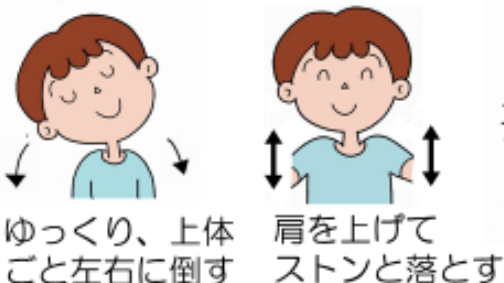


左右を向く

左右に傾げる

ゆっくりまわす  
左回り  
右回り

## 3. 上体の体操(3回)



ゆっくり、上体  
ごと左右に倒す

肩を上げて  
ストンと落とす

## 4. 頬の体操(3回)



あっぷっぷ！頬を膨らま  
せて、空気を左右へ送る

## 5. お口の体操(3回)



大きく、はっきり、お口をしっかり動かして 声も出しましょう

## 6. 舌の体操(3回)



舌を長く出す



舌を上へあげる



舌を左へ



舌を右へ



口の中でも左右



左回り  
右回り

舌をぐるっと回す

## 7. 発音の練習



パパパ、タタタ、カカカ、ラララ  
と発音。横須賀市歌にのせて、歌  
いましょう

(耳下腺)

## 8. だ液腺マッサージ(5回)



舌下腺

耳下腺  
顎下腺

(顎下腺)

(舌下腺)



4本指で耳の前あた  
りを後ろから前へ回  
す



顎の骨の内側の柔ら  
かい所を上から下へ  
5か所に分けて押す



親指で顎の下から舌  
のつけ根あたりを押  
しあげる