

# 顔面体操

口の周りの筋力を動かそう！

口びる・頬などの顔の筋肉を動かすことで脳によい刺激が伝わります。表情が豊かになり、話す、噛むなどの動きもスムーズになります。

## 1 口の開け閉め 3～5回繰り返します

あ～ 目と口を大きく開ける。  
開けたまま5数える

ん～ 目と口を閉じる。  
閉じたまま5数える



## 2 頬の運動 3～5回繰り返します



左右の頬をふくらませる  
さっとすぼめたりする



左右交互に頬をふくらませる

目も一緒に左右に動かすといいよ！

## 3 くちびるの運動 3～5回繰り返します

う～ 口をしっかりと突き出す  
そのまま5数える

い～ 口をしっかりと横にひく  
そのまま5数える

