

🎵 みんなで一緒に 葛飾区歌で

かつしか

笑顔いきいきお口体操

① 深呼吸

目的 呼吸にかかわる筋肉をほぐし、鍛える。

効果 体幹が安定し、姿勢が整う。

♪ 前奏



(鼻から)息を吸う (口から)息を吐く

② 首 ストレッチ

目的 首周りの筋肉をほぐし、鍛える。

効果 首が柔軟に動く。
かむ力・飲み込む力・せき込む力がつく。

♪ さくら花咲く江戸川の

♪ 水に心を洗いつつ

♪ みんな仲よく手を組んで



左右に傾ける(2回ずつ)



左右を見る(2回ずつ)



首をぐるっと回す

③ 口唇 ストレッチ

目的 口周りの筋肉、顔の筋肉を鍛える。

効果 かむ力・飲み込む力・せき込む力がつく。
食べこぼし防止になる。

声を出して各4回ずつ

♪ 築こうわれらの
住みよい街を

♪ ああ葛飾に
光あり

♪ みどり燃えたつ
この大地

♪ 幸はあふれて
かぎりなし

♪ 進む世界に
さがかけて



大きく開けて
「あ〜」



横にひいて
「い〜」



とがらせて
「う〜」



横にひいて
「え〜」



縦に大きく
「お〜」

④ 舌 ストレッチ

目的 舌の筋肉を鍛える。

効果 飲み込む力がつく。
発音がよくなる。

各4回ずつ

♪ おこそうわれらの
文化の街を

♪ ああ葛飾に
希望あり

♪ 間奏

各1回ずつ

♪ 昇る朝日に

♪ 富士映えて



べーっと
下にだす



鼻につくように
上にあげる



口角につけるように
左右に動かす



周りを
なめる



左右の頬を口の
中から舌でおす

⑤ 唾液腺マッサージ

目的 唾液の分泌を促進させる。

効果 口のうるおいがアップする。
飲み込みがスムーズにできる。

♪ 平和かがやく朝空に



指4本で、頬と耳たぶの間を
前まわし、後ろまわし

♪ ひびくサイレンはつらつと



親指で、耳の下からあご先まで
あごの内側を4か所押す

♪ 伸ばそうわれらの明るい街を



親指で、あごの先を
突き上げるように押す

耳下腺 (じかせん)

耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりに
位置する。

顎下腺 (がつかせん)

あごの下の内側のやわらかい部分に
位置する。

舌下腺 (ぜっかせん)

あごの先のとがった部分の内側に
位置する。

⑥ 深呼吸

♪ ああ葛飾に力あり



(鼻から)息を吸う (口から)息を吐く