

『あいうべ体操』

嚥下する力の維持や唾液の分泌促進といった効果が期待されています。
食事前にしっかり体操をして、味覚の秋を満喫しましょう！

あいうべ体操

① あ ② い ③ う ④ べ



口を大きく開きます 歯を見せるように 口をとがらせて 舌を下に伸ばします
口を横に開きます 前に突き出します

- ・できるだけ大きく、ゆっくり「あー、いー、うー、べー」と動かします
- ※痛みがある場合は無理のない範囲で実施してください
- ・1日30セットが目標です(各食事前に10セットずつ、というように分けても良いです)
- ・大きな声は出さず、動作だけでも構いません。