

防ぎうごえん性肺炎

のばそう健康寿命

のど・口を鍛えて

飲み込む機能を守りましょう

発音の練習

大きな声で「はっ」と発音しましょう

♪かえるの歌♪

「パタカラ」で歌いましょう

パパパパパパパ〜 ♪ 9999999〜 ♪

カ・カ・カ・カ ♪ ララララ ララララ ♪

ラ・ラ・ラ ♪

- パ → 食べのぼし予防
- タ → 舌の筋トレ「食べ物をつぶす」
- カ → のどの筋トレ「ごえん予防」
- ラ → 舌の筋トレ「食べ物をのどに送りこむ」

# 口まわり筋力UP!

## 「あいうべ」体操のやり方



①「あー」と口を大きく開く

②「いー」と口を大きく横に  
広げる



③「うー」と口を強く前に突き出す

④「べー」を舌を突き出して  
下に伸ばす。