

地活だより号外

おうち地活

いつでも、どこでも
希望荘 地域活動支援センター
を身近に



ID: @274mz1oq

Vol.7

顔の体操をしよう！

(職員：松永)

長引くコロナ禍^かで、マスクをすることが当たり前の世の中になりました。顔の半分がマスクに覆^{おお}われていることにより、口がゆるんだり表情が少なくなったりと、顔の筋肉が衰^{おとろ}えてくると言われています。今回は、マスク無しの生活に戻った時にすてきな笑顔ができるように口元を中心に顔の体操をご紹介します！



唇をとがらせて「うー」
(1秒)



口角を上げて「いー」
(1秒)



舌をアゴの方に突き出して「べー」
(1秒)



顔をギュッと
(1秒)



パッと大きく開く
(1秒)



舌回し(左右5回ずつ)：口を閉じた状態
で歯の表面をなぞるように回す

※それぞれ繰り返し3～5回程度

やりすぎると逆効果となる可能性もありますので適度に行いましょう！