

～気分もアップ！表情筋を動かそう～

③ 口輪筋の運動

頬骨を上げるように「あ」（写真⑨）、口をすぼませて「う」（写真⑩）、口を横に開いて笑っているように「い」（写真⑪）と口を大きく（大げさなくらいがちょうどいい）動かします。その後、「あー」「うー」「いー」とそれぞれ約5秒間、
声を出します。

⑨

あ



⑩

う



⑪

い



④ お腹を意識し、声を出して笑顔を作る

「ハッハッハッハッハ」「ホッホッホッホッホ」（写真⑫）とお腹を意識しながら声を出し、「ニーッ！」っと笑顔を作りましょう。（写真⑬）

ハッ
ハッ
ハッ
ハッ



ホッ
ホッ
ホッ
ホッ



ニーッ！