

あいうべ体操



「あ〜」と口を大きく開ける。
喉の奥が見えるくらい開けよう。



「い〜」と口を横に開ける。
首に筋が浮き出るくらい開けよう。



「う〜」と口をとがらせる。
思い切り唇を前に突き出そう。



「べ〜」と舌を伸ばす。
舌の先を下あごの先まで伸ばそう。

「あ〜い〜う〜べ〜」を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けましょう。
免疫力アップで、コロナにならない丈夫な体づくりをしましょう。