

# 『<sup>けんこう</sup>かながわ健口体操』

(♪前奏 ~ 腹式深呼吸2回 歌詞1番)

明るい 朝は 大きな 声で “おはよう” 元気に ごあいさつ



首を左右へ倒す

肩の上げ下げ(反動はつけない)

いつも ごはん 食べる ときは モグモグ ゆっくり よく噛ん で



両方の頬をふくらます

片方ずつ頬をふくらます

嬉しい 毎日 過ごす ために いっぱい お話 しましょう ね



耳下腺マッサージ

舌下腺マッサージ

耳下腺マッサージ

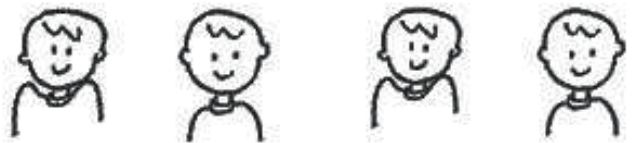
舌下腺マッサージ

笑顔は みんなの 宝物



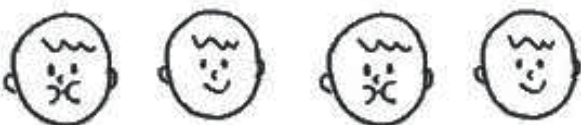
首を左右へ倒す

ワッハハ 元気の 源 だ



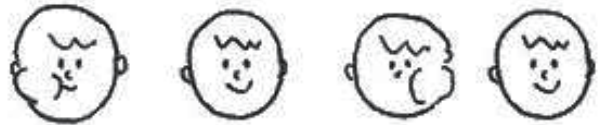
肩の上げ下げ(反動はつけない)

大きく お口を 開けて みて



両方の頬をふくらます

はっきり 言葉を 伝えよう



片方ずつ頬をふくらます

あいうえ お



ゲー

パー

あいうえ お



ゲー

パー

あ・い・う・え・お



ゲー・チョキ・パー・ゲー・パー

パ タ カ ラ～



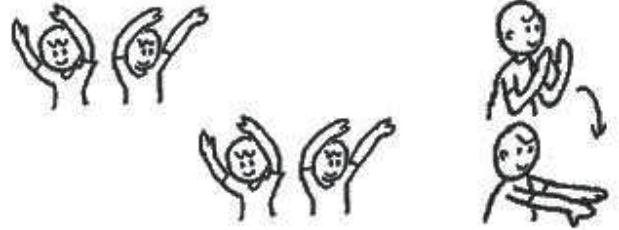
パッと開く

下から上に

指先を内側に

そして外側に

カラ カラ カラ カラ～ お顔の体操



両手を左右に振る

腕を曲げて、伸ばす

パ タ カ ラ～



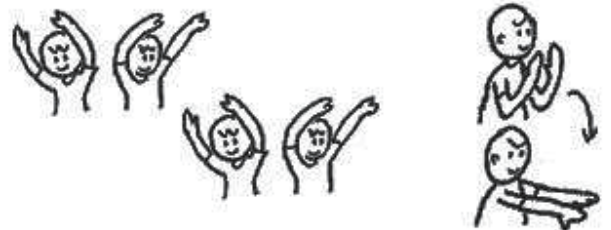
パッと開く

下から上に

指先を内側に

そして外側に

カラ カラ カラ カラ～ 舌の体操

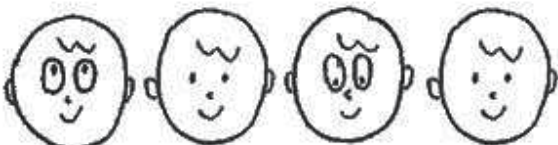


両手を左右に振る

腕を曲げて、伸ばす

(♪間奏 ～ 歌詞2番)

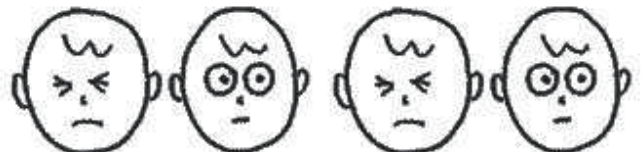
あなたの 健口 支えて くれる



上見て

下見て

歯医者で 毎年 歯科 検診



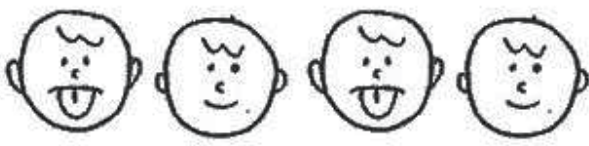
つぶって

開いて

つぶって

開いて

いろんな 物を 食べたい な



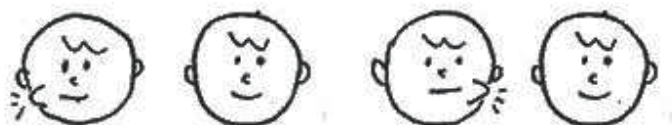
舌出して

引っ込め

出して

引っ込め

よく噛み ずっと いつまでも

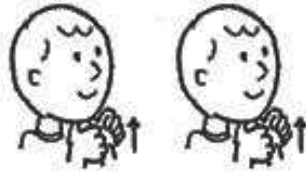


舌で頬を片方ずつ押す

上や 下の 歯と歯ぐきをね



耳下腺マッサージ

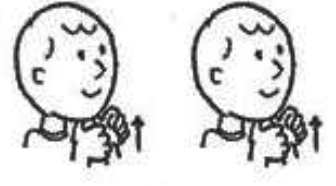


舌下腺マッサージ

鏡の 前で チェックしよう

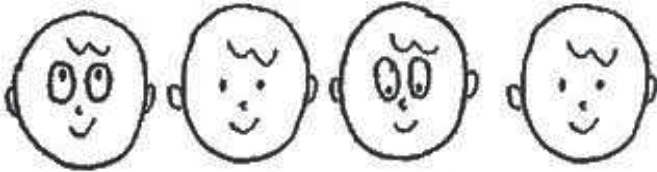


耳下腺マッサージ

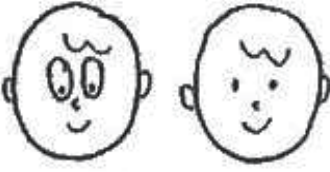


舌下腺マッサージ

嚥下が むせずに できる ように

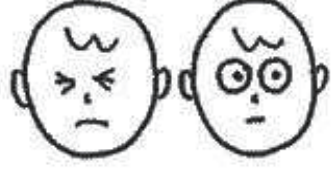


上見て



下見て

お口の 体操 続けよ う



つぶって



開いて

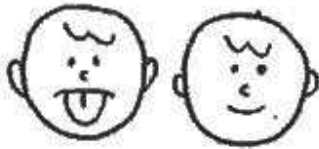


つぶって



開いて

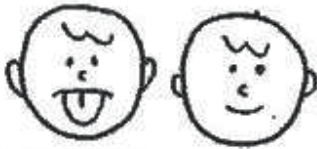
お部屋の お掃除 を するように



舌出して



引っ込め



出して



引っ込め

歯と歯の 間の お掃除 も



舌で頬を片方ずつ押す



あ い う え お



グー

パー

あ い う え お



グー

パー

あ・い・う・え・お



グー・チョキ・パー・グー・パー

パ タ カ ラ ~



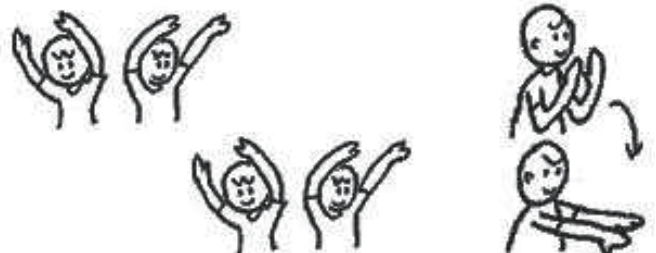
パッと開く

下から上に

指先を内側に

そして外側に

カラ カラ カラ カラ~ お口も潤う



両手を左右に振る

腕を曲げて、伸ばす

パ タ カ ラ ~



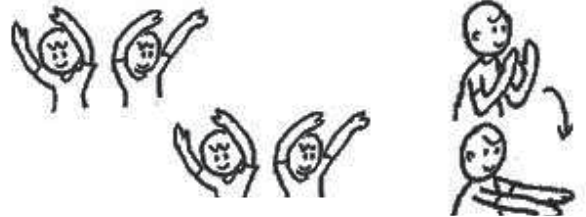
パッと開く

下から上に

指先を内側に

そして外側に

カラ カラ カラ カラ~ 健口体操



両手を左右に振る

腕を曲げて、伸ばす

みんな



半円描いて

元気に



2回ガッツポーズ

笑顔



半円描いて

素敵な



2回ガッツポーズ

健口



両手を前に伸ばして

左右に開き、腰に当てる

かながわ



あいうえお



グー

パー

あいうえお



グー

パー

あ・い・う・え・お



グー・チョキ・パー・グー・パー

あいうえお



グー

パー

あいうえお



グー

パー

あ・い・う・え・お



グー・チョキ・パー・グー・パー

(♪さいご ~ 腹式深呼吸2回)

(イラスト&レイアウト Satomi)