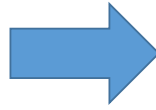


## 実践編！

マスクの下でもできる

# 顔トレ



## 注 意 点



- ◆無理をしない 気持ちがいい程度で
- ◆痛い時はやめる
- ◆スマホ、パソコンの見過ぎ、睡眠・入浴や食事などの生活習慣の改善も一緒に。

### ① 顔トレを始める前に

#### 姿勢を正しましょう

頭頂部が天井から引っ張られているイメージで。  
座って行う人は足の裏をぴったり床につけてください。

- 背すじが伸びていますか？
- 骨盤が後ろに傾いていませんか？
- 顎を軽く引きましょう



背すじ  
顎

骨盤  
後傾



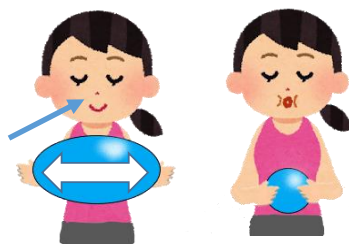
背すじ  
顎

骨盤  
後傾

## ①まずはリラックス

深呼吸で胸を開く

首の後ろから背中にかけての筋肉を伸ばす



胸の前で風船を持っているイメージ

- ①吸う時 鼻から吸いながら両手の間の「風船」を膨らませる
- ②はく時 口をすぼめて息を長くはく。「風船」を手で押しつぶす



頭の重さで首、背中中の筋肉を伸ばす

- ①下を向き首の後ろを伸ばす（4秒）
- ②そのまま首をゆっくりと回す  
右へ10秒間、下向きのまま左に回し  
10秒間  
顔を中心に戻してから頭を上げる

## ②頭皮ほぐし

前頭筋、側頭筋のこりをほぐす

まぶたや、口周りの筋肉が動きやすくなる

### ①前頭筋



力をいれず、手のひらで頭皮をかるく動かす程度

### ②側頭筋



指の腹で頭皮を持ち上げてぐるぐるまわす

## ③すいたん体操

口の開閉と、首、舌のトレーニング(4秒ずつ)

「すうー」  
口の周りの筋肉をすぼめる



「いー」  
口角を左右に引き上げる



「たー」  
舌を上あごの前の方につけ、口を開ける  
目をパッチリ開ける



「んー」  
唇の両側に力をいれる。  
舌は上あごに押し付ける。



#### ④舌回し体操 **口の周り、舌の筋肉が鍛えられ、唾液も出る。口の渇き、むせに効く**

①上唇の内側を舌先で強く押す



②下唇の内側を舌先で強く押す



③舌先で右のほうれい線の内側をグリグリと伸ばす。左側も同様に



④唇の内側を舌先で押しながら右から上を通して左、下を通して右に、反対周りも同様に



⑥右頬をグッと押す、左頬も押す



#### ⑤深呼吸 **飲み込みの練習にもなる**

(むせやすい時は飲み込みの時に息を止めることを意識する)



①鼻から息をゆっくりと吸い込む



②息を止めてごっくんと飲み込む



③口から「ハァー」とゆっくりと吐き出しながら脱力する



**お疲れさまでした！**

参考：大阪府介護予防標準プログラム  
吹田かみかみ健口体操