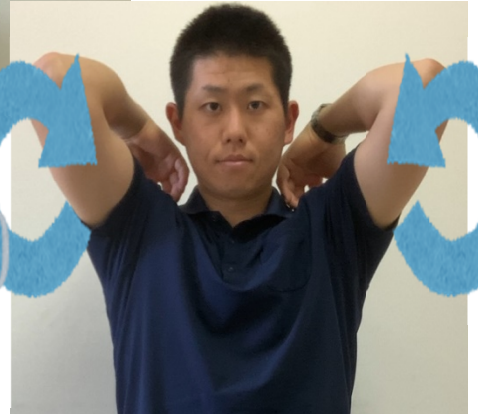
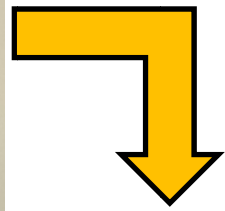


※回数は決めずに、「少しきつくなってきた」と感じるまでやってみましょう！

## 腕回し運動①

- ① 両手の指先が肩に触れるように肘を曲げる。
- ② 肘で大きな円を描くように動かしていく。同様に反対回しも行う。



**ポイント！**

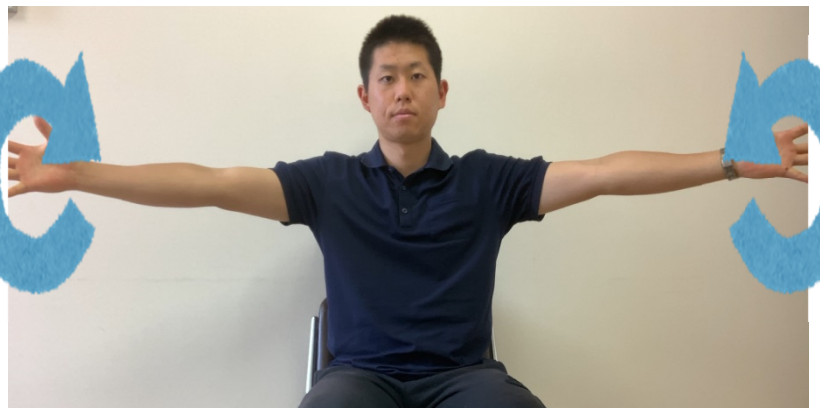
- なるべく大きく回していきましょう！

鍛えている所：肩と肩甲骨周辺の筋肉

効果：血液の循環を良くして肩こり改善効果が期待できます。

## 腕回し運動②

- ① 両腕を肩の位置まで上げ、手の平が正面を向くように真っすぐ伸ばす（上がる高さまででよい）。
- ② 大きく呼吸を繰り返しながら直径30センチくらいの円を描くように両腕をゆっくり回す。同様に反対回しも行う。



**ポイント！**

- 背中が丸まっていかないよう、腕を少し後ろで回すイメージで行いましょう！



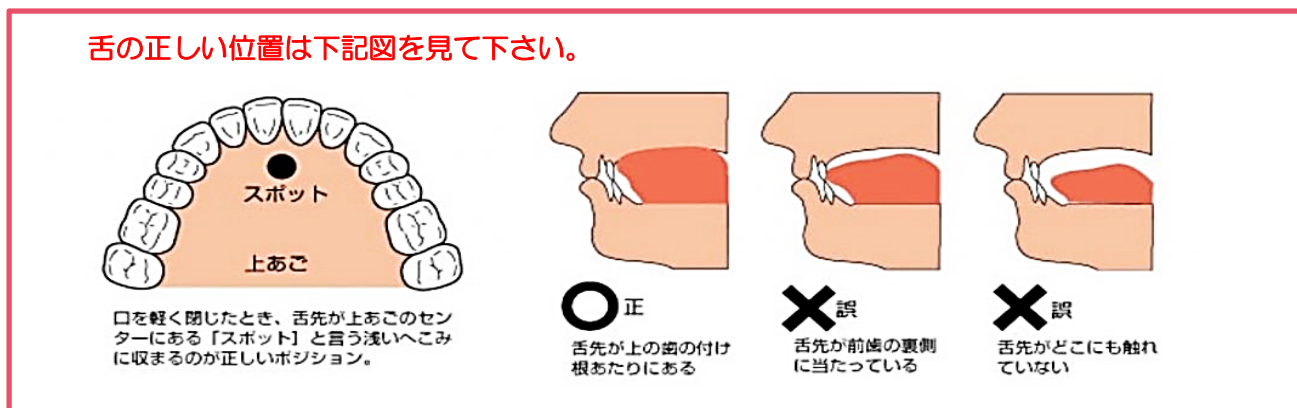
# 健康維持に大切な『舌の正しい位置』知っていますか？

最近マスクをしていると、口が開いている！という声が聞かれます。

無意識に口が開くのは、舌が正しい位置にないからなのです。そして正しい位置にないと様々な影響が、全身に表れます。

さて、今舌は、どこについていますか？ 上あご？ 真ん中？ 下あご？

よくわからない方は、つばをごっくんと飲み込んでください。その時舌はどこにありましたか？

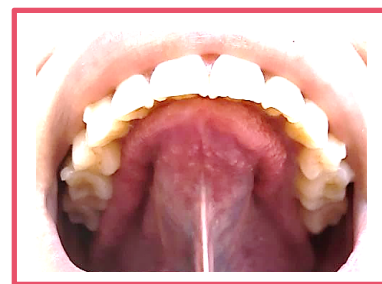


舌先を上あごのスポットに置き、舌全体を吸盤のように口蓋にくっつけるイメージです。

もし 「あれ？なんかこの位置つらいな、、、」「苦しい(-\_-)」

「いつもこの位置じゃない、、、」 そんな方は、

- ①日常的に口で呼吸しています。
- ②口の筋力が低下している可能性があります。
- ③顎の位置が不安定で知らないうちに、歯ぎしりや食いしばりをしています。
- ④体に余計な力を与えていたり、舌により歯に余計な力を与えている可能性もあります。



## 《正しい位置に舌があると…》

- ①自然に鼻呼吸になり、酸素が体全体に行き渡ります。
- ②舌を上につけると唾液がたくさん出てくるのがわかると思います。
- ③唾液がたくさん出る事で、虫歯、歯周病も防げ、体の免疫力が上がります。
- ④舌を上顎につけた状態で、噛みしめることは難しいことに気づきませんか？
- ⑤頭痛、肩こりが改善した方もいます。⑥姿勢が良くなります。⑦いびきが改善されます。

今までの健口体操、嚙下体操や発音練習に《舌スポット体操のやり方》を加えましょう。

- 1、舌の根元から上あごにくっつけ、舌先はスポットに、舌全体で上あごを押し上げるように！
- 2、舌をスポットにつけたまま、下あごを下げて口を開く。
- 3、口の開け閉めを10回×2セット繰り返す。(1日2~3回)
- 4、口を閉じたまま、舌でぐるぐると円を描くように歯茎をなぞります。10回ほど廻したら今度は反対に10回ほど廻します。

### 【ポイント】

舌の裏側をぐーっと伸ばすように意識しましょう。  
鏡を見ながら行うとより一層効果が期待できます。

