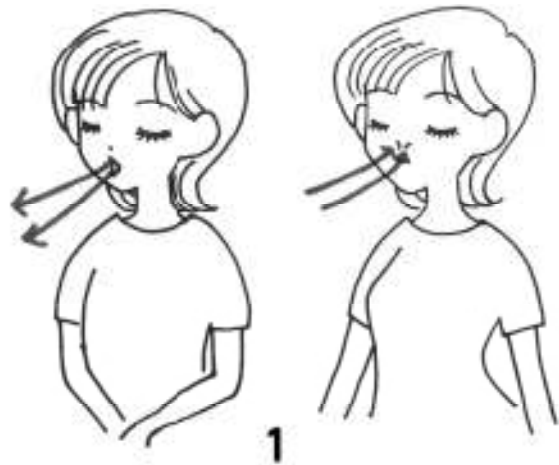


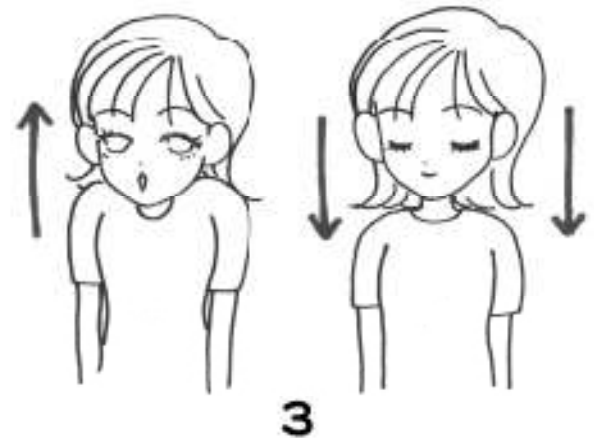
# < 嚥 下 体 操 >



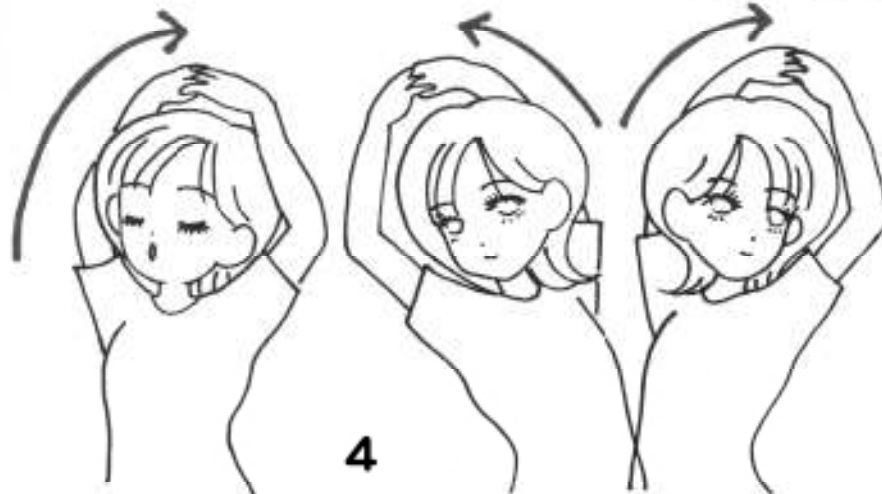
1  
 ゆっくりと深呼吸する  
 口から息を吐く（腹部はへこむように）  
 鼻から息を吸う（腹部が膨らむように）



2  
 左右に首を回して後ろを見る  
 正面を向き左右に首を回す  
 ぐるっと首を回す



3  
 両肩をすぼめすっと力をめく



4  
 肩を中心に前後にゆっくり回す両手を上げて背筋を伸ばす。手を上げたまま軽く前後左右に傾ける



5  
 舌を出したりひっこめたりする  
 左右の口角をなめる



6  
 パパパ、タタタ、カカカを繰り返す。

7  
 最後に深呼吸をもう1度行う