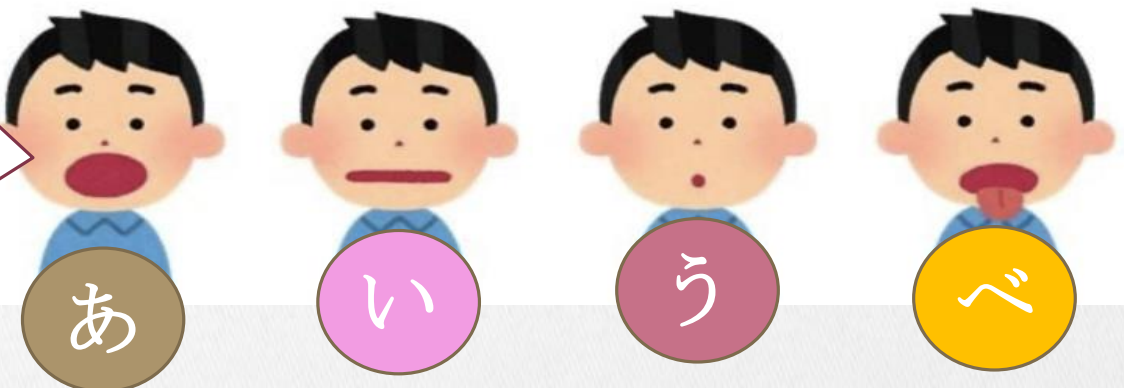


オーラルフレイル 予防

《 あいうべ体操で
お口の周りの筋力を鍛えましょう(*^^*) 》

大きな声でハッキリと！



※しわ、たるみ改善、小顔効果もありますよ♪



パタカラってよく聞くけど

なんでパタカラなの？

パ → 唇の力をつかう

タ → 舌の先をつかう

カ → 舌の奥をつかう

ラ → 舌の先をつかう (タと同じ)

※唇が弱ると食べこぼしに、
舌が弱ると飲み込みにくさやムセやすさに繋がります