

# — あいうえお ストレッチ —

【あ】 目を大きく開け、顔のパーツを外側に持っていくイメージで大きく口をあけます



【い】 顎を上げ、思いっきり口を横に伸ばします(前頸筋の緊張を意識)



【う】 顔の中心にパーツを集めるイメージで唇をとがらせます



【え】 舌を思いっきり前下方向に出すイメージで口を横に開きます



【お】 目を大きく開け、口を縦に開いて思いっきり上下に伸ばします



長谷剛志： 家族でもできるリハビリテーション —リハ医が行う家族指導のポイント— J. of Clinical Rehabilitation 26巻2号 (医歯薬出版)

長谷剛志： 介護予防最前線！ 高齢者の食の変化に注意しよう 月刊「歯科衛生士」2017年OVER65特集 (2月号) (クインテッセンス出版)