

笑顔の練習

vol.07
2020.04.24

健康ワンポイント

笑う門には…

笑うことで、免疫力が高まるとも言われています。
笑顔をつくるのも、口を開ける、閉じるにも、
物を噛む、飲み込むにも筋力が必要です。
顔の筋力もしっかり鍛えておきましょう。



ぱ
た
から

はっきり、ゆっくり
声に出してみよう



舌を前に出す
右・左に動かす
上・下に動かす



頬をふくらませる
頬をへこませる

家の中だからこそ、
舌・頬の動きは
思いっきり、大きく
動かしましょう！

鎌倉市役所市民健康課

