

# 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

