

自主トレーニングについて 注意点

自主トレーニング（以下：自主トレ）を行う際は、
以下の点に注意してください

- ・ 自主トレは自身の管理の下で行うものです
- ・ 転倒・転落・痛みなど自身での過失については、
責任を負うことができませんのでご了承ください
- ・ 痛みがある方は、無理のない範囲で自主トレを進めてください

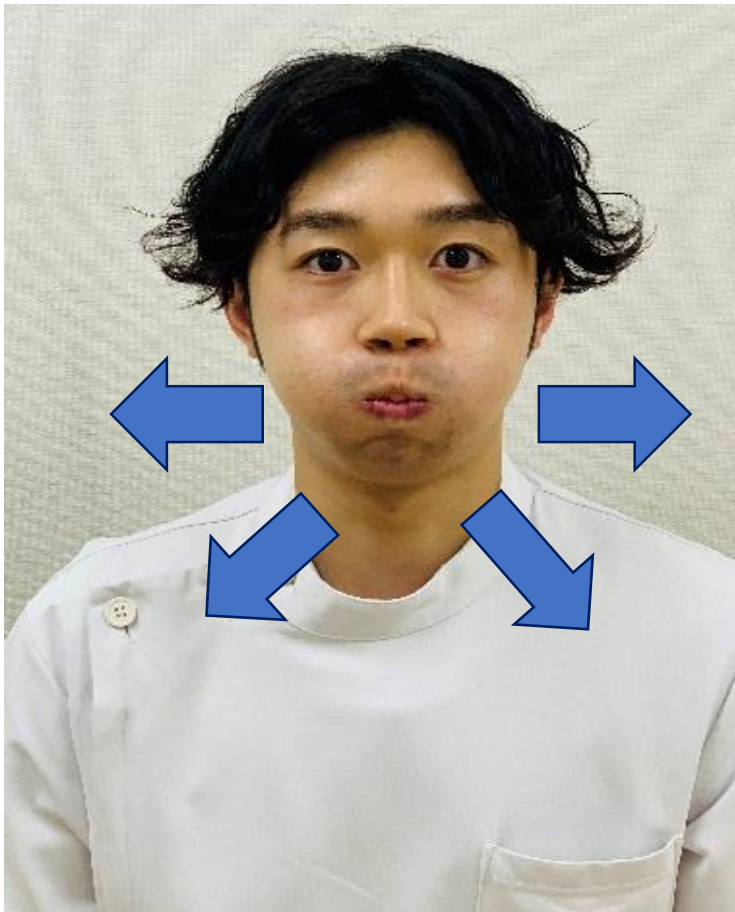


顔面



ほほのストレッチ①

1. ほほに空気を入れて膨らませます
2. ほほの空気を抜き、ほほをへこませます
3. 繰り返し、5回行うようにしましょう



ほほのストレッチ②

- 1.右側のほほに空気を入れて膨らませます
- 2.空気を左側に移動させます
- 3.繰り返し、5回行うようにしましょう



顔面の運動①

- 1.大きな声で3秒間「あー」と言います
- 2.えくぼを作るイメージで口を閉じ「ん」と言います
- 3.繰り返し、5回行うようにしましょう



顔面の運動②

ゆっくり1音3秒程度かけて大きな声で

「あ」「い」「う」「え」「お」と発声します

※口型を意識しつつ大きく口を動かしましょう



舌の運動

- 1.舌を下方向、上方向、右方向、左方向の順に大きく動かします
- 2.唇をなぞるように舌で右回りで3回、左回りで3回動かしましょう

