

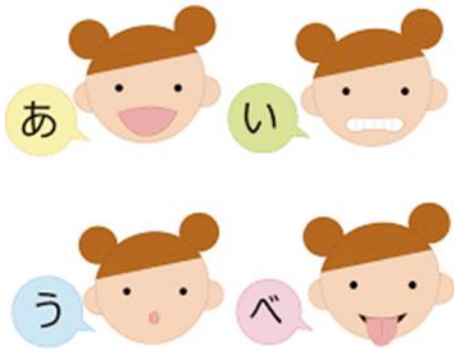
～マスクをしても笑顔でいましょう～



鏡で顔を見てください。←左の図のように

- ① 口角が右左対象に斜め上に上がっている
- ② 唇が三日月の形になっている
- ③ 歯茎が見えすぎない
- ④ 舌が上あごについている
- ⑤ 上の歯だけが左右対称に見える

表情を豊かにする筋肉トレーニング



「クシャおじさん」



「ムンクの叫び」



1
舌先に力を入れ、歯茎の外側をなぞるように3秒かけて舌を大きく回す

2
逆回転も同様に行う

声を出して喉も鍛えましょう！

- ① 口を大きく動かす。
できるだけ大きめに
- ② 1セット4秒前後でゆっくりした動作
- ③ 1日30セット(約3分間)を目標に

- ① すっぱい顔 くしゃくしゃの顔中心に寄せ集める
- ② 思いっきり驚いてください
- ③ 1日15セット(1分半)を目標

- ① 舌先に力を入れ、歯茎の外側をなぞるように3秒かけて舌を大きく回す
- ② 逆回転も同じように行ってください
- ③ 1日15セット(1分半)を目標

マスクが一日も早く外せ、みなさんの笑顔見られる日を心待ちにしています

