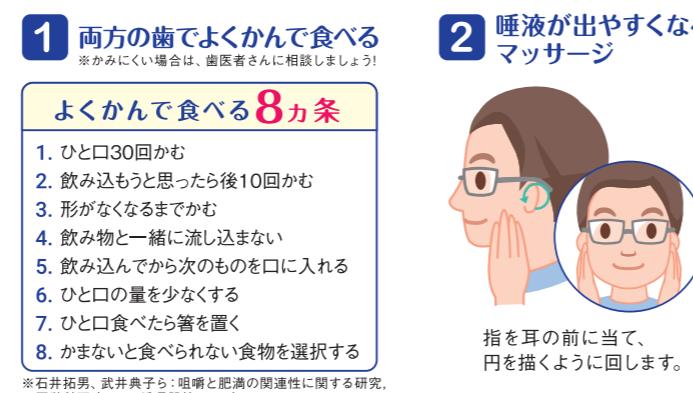
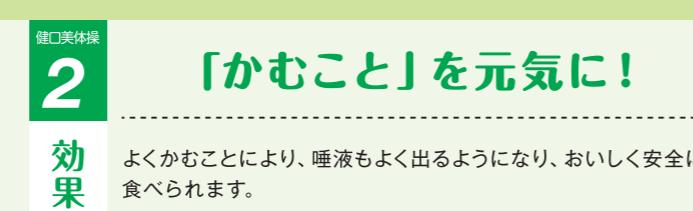
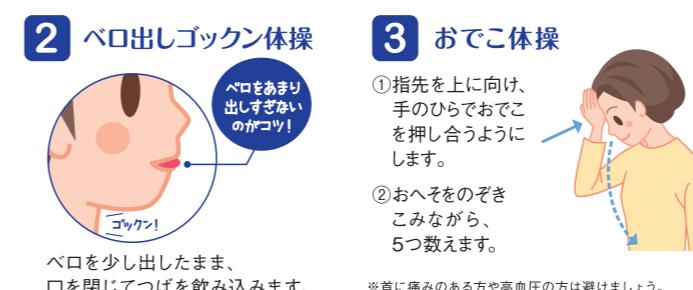
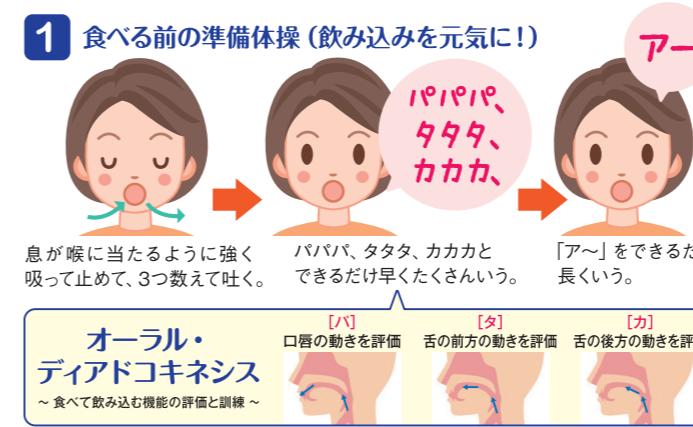


POINT 会話や歌、口を使った楽器(笛やハーモニカなど)の演奏も頬や口の筋力を高めます。



POINT ひとくち30回以上かむ「噛ミング30(カミングサンマル)」の習慣をつけ、ドロドロになってから飲み込むと、窒息予防につながります。



POINT 食事は椅子に深く座り、背筋を伸ばしてよい姿勢で食べましょう。 実践しやすい体操を取り入れ、毎日行いましょう。

