



ずう～っと食べ体操 第1

ごきげんぽっぽ体操

～ 鳩おじさんの体操解説編 ～



この体操は朝、食事の前に行うと身体がほぐれて、飲み込みに使う筋肉が動きやすくなります。鳩ぽっぽのように鳩胸で深い呼吸ができるようになります。

1 『ぽっ！ぽっ！ぽっ！』



『ポツ！』と声に合わせて肩の高さまで前に上げた腕を左右に広げ戻します。

※ 破裂音の『ポ』はしっかり唇を結んでから『ぽ！』と言うのがコツ。

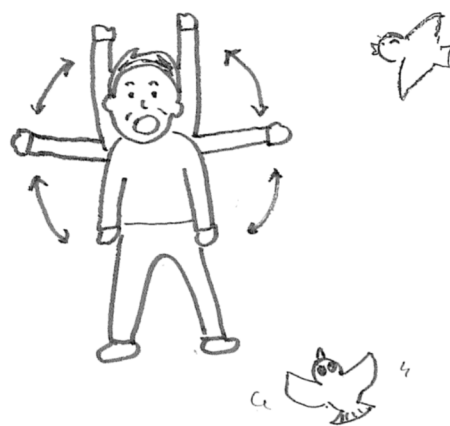
2 『はー！』



前に足を踏み出して、腕を斜め上に伸ばします。朝陽に向かって！

※ 誤って気管に入った食べ物を吐き出す力をつけます。『はー！』と言ってみましょう。声を出して元気に！

3 『鳩 ぽっ！ぽっ！』



『はー』で上げた手を下げて上げて羽ばたきます。

4 『やー！』



『はー』と同じです。前に踏み出しながら、前方に

鳩のように空に向かって飛ぶぞー！

5 『まーめがほしいか』

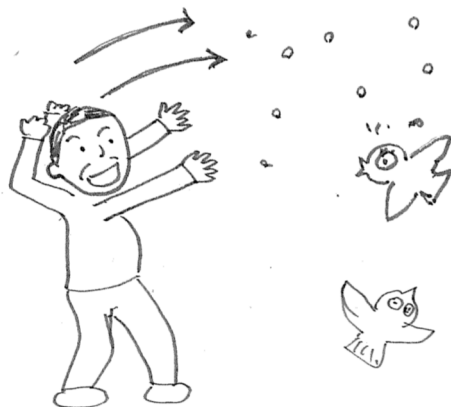
山盛りの豆を豪快に



手で下から豆をすくう動作を左右（少し膝を曲げてリズムカルに）

※ 足を広げてしっかりしゃがみこめば、足腰も鍛えられます。軽く膝を曲げるぐらいでもOK！

6 『そらやるぞ～！』



しっかり足を踏ん張り、腕を上げて振りかぶって腕を前に突き出します。遠くまで豆を投げるように。

7 『みんなで仲良く』



手首を使って手招きするように左右。笑顔で！

8 『た～べに來い』



腕をぐるっと肩回してリラックス

逃げちゃった鳩を呼び戻す満面の笑顔

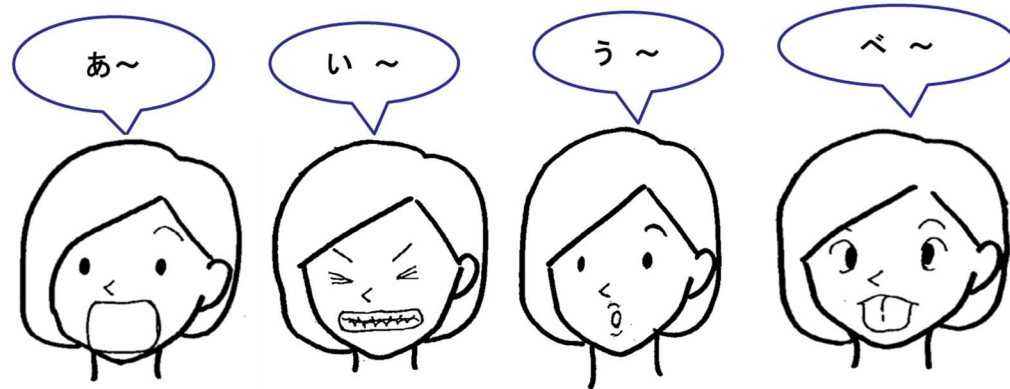
ずう～っと食べ体操

第2

☆☆☆ピッカピカお顔の体操☆☆☆

1

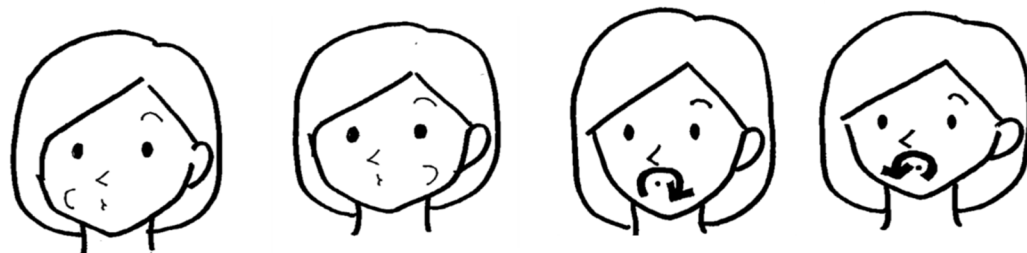
あー！いー！うー！べー！体操
（お口の体操） 3回



お口と眼を大きく開けたり閉じたりして顔全体の筋肉を鍛えます。
ペロを出してペロも鍛えます。

2

ほっぺのびのび体操
（お口の体操） 1～2回



ほっぺの内側から舌を使ってストレッチ。左右しっかり伸ばして、お口を閉じたまま歯の表面をぐると舐めます。

3

うんこらっ体操（喉の体操） 5秒

片手で喉を触りながら、もう片方の手はおでこに当てます。頭を下げてヘソをのぞくようにします。そのとき、おでこの手は頭を押し返すようにします。喉に力が入るのがわかったら正確な体操ができています。

※注意:この運動は首の痛い人、血圧の高い人はやらないようにしましょう。



4



うるおいツバキ体操
（唾液腺の体操） 1回

耳の下と顎の下の唾液腺を刺激します。



5回くるくる



5回くいくい

5

ほっぺぐるりん体操（表情筋の体操） 1回



いち、に、さん、し



今日も幸せ♡

笑うときに使うほっぺの筋肉を指で丸く持ち上げて回したら、頬を両手で温めて。笑う筋肉を動かすと笑った時と同じ効果が身体に心にあふれます。1日の始まりは笑顔の準備で幸せに！

6

幸せいっぱい深呼吸

