

# 🎵 みんなで一緒に 葛飾区歌で

## かつしか

# 笑顔いきいきお口体操

### ① 深呼吸

**目的** 呼吸にかかわる筋肉をほぐし、鍛える。

**効果** 体幹が安定し、姿勢が整う。

♪ 前奏



(鼻から)息を吸う (口から)息を吐く

### ② 首 ストレッチ

**目的** 首周りの筋肉をほぐし、鍛える。

**効果** 首が柔軟に動く。  
かむ力・飲み込む力・せき込む力がつく。

♪ さくら花咲く江戸川の



左右に傾ける(2回ずつ)

♪ 水に心を洗いつつ



左右を見る(2回ずつ)

♪ みんな仲よく手を組んで



首をぐるっと回す

### ③ 口唇 ストレッチ

**目的** 口周りの筋肉、顔の筋肉を鍛える。

**効果** かむ力・飲み込む力・せき込む力がつく。  
食べこぼし防止になる。

声を出して各4回ずつ

♪ 築こうわれらの  
住みよい街を



大きく開けて  
「あ〜」

♪ ああ葛飾に  
光あり



横にひいて  
「い〜」

♪ みどり燃えたつ  
この大地



とがらせて  
「う〜」

♪ 幸はあふれて  
かぎりなし



横にひいて  
「え〜」

♪ 進む世界に  
さきがけて



縦に大きく  
「お〜」

## ④ 舌 ストレッチ

**目的** 舌の筋肉を鍛える。

**効果** 飲み込む力がつく。  
発音がよくなる。

各4回ずつ

♪ おこそわれらの  
文化の街を

♪ ああ葛飾に  
希望あり

♪ 間奏

各1回ずつ

♪ 昇る朝日に

♪ 富士映えて



べーっと  
下にだす



鼻につくように  
上にあげる



口角につけるように  
左右に動かす



周りを  
なめる



左右の頬を口の  
中から舌でおす

## ⑤ 唾液腺マッサージ

**目的** 唾液の分泌を促進させる。

**効果** 口のうるおいがアップする。  
飲み込みがスムーズにできる。

♪ 平和かがやく朝空に



指4本で、頬と耳たぶの間を  
前まわし、後ろまわし

♪ ひびくサイレンはつらつと



親指で、耳の下からあご先まで  
あごの内側を4か所押す

♪ 伸ばそうわれらの明るい街を



親指で、あごの先を  
突き上げるように押す

**耳下腺** (じかせん)

耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりに  
位置する。

**顎下腺** (がつかせん)

あごの下の内側のやわらかい部分に  
位置する。

**舌下腺** (ぜっかせん)

あごの先のとがった部分の内側に  
位置する。

## ⑥ 深呼吸

♪ ああ葛飾に力あり



(鼻から)息を吸う (口から)息を吐く