



お口の体操メニュー

1	頬ふくらまし	右(2回) 左(2回) 両頬(2回)
2	頬へこまし	両頬(2回)
3	舌だし	右(2回) 左(2回)
4	拍手(2回) →両手あげ→脇のばし	
5	唇・舌の運動	あいうべ(2回) ぎゅうのポーズ
6	首のストレッチ(右左3回)	
7	唾液腺マッサージ	耳下腺(8回) 顎下腺(8回) 舌下腺(8回)
8	拍手(2回) →両手あげ→脇のばし	
9	唇・舌の運動	あいうべ(2回) ぎゅうのポーズ
10	発音訓練(パタカラ4回×3)	
11	舌だし	右(2回) 左(2回)
12	拍手(2回) →両手あげ→脇のばし	
13	唇・舌の運動	あいうべ(2回) ぎゅうのポーズ
	深呼吸(3回)	

発行:上京区役所保健福祉センター健康長寿推進担当

令和3年11月 京都市印刷物第034613号

かみぎゅうくんのうた



< 前奏 >

まっしろ ぱっちり まんまるまゆげ
かみぎょううまれの かみぎゅうくん
もぐ もぐ もぐ くいしんぼう

マシュマロボディが チャーミング

みぎて あげて ひだり あげて
せすじを のばして さあいくよ

ぎゅっぎゅっジャーンプかみぎゅうくん

みじかい てあしで ランニング
みーんな カミング かみぎょうへ

< 間奏 >

あかるく たのしい かみぎょうで
ごろごろ のんびり すんぐるぼくは
ぎゅっぎゅっぎゅっ かみぎゅうくん
みんなを こので つなげるよ
きみの りょうて くちに あてて
おおきな こえで さけんでよ

ぎゅっぎゅっジャーンプかみぎゅうくん

あっちへ こっちへ ウォーキング
みーんな ハミング かみぎょうく

< 間奏 >

みぎて あげて ひだり あげて
せすじを のばして さあいくよ

ぎゅっぎゅっジャーンプかみぎゅうくん

みじかい てあしで ランニング
みーんな カミング かみぎょうへ

< 後奏 >

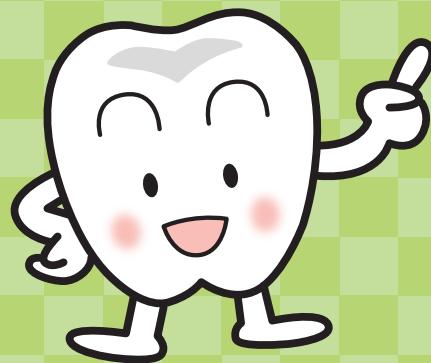


上京からはじめよう!
オーラルフレイル対策

かみぎゅうくんのうた

×

お口の体操



はっぴー



かみぎゅうくん

京都市
CITY OF KYOTO

1

頬ふくらまし

片方の頬をふくらます

右 2回
左 2回

両方の頬をふくらます

両頬 2回



頬へこまし

両方の頬をへこます

両頬 2回



舌だし

舌を横に出す

右 2回
左 2回

手・肩

拍手・両手あげ・脇のばし

パンパン
パンザイ

唇・舌

あいうべ(2回)

あー
いー

唇・指

ぎゅうのポーズ

ぎゅう～!
決めッ!

2

首のストレッチ

右左
3回

耳下腺

8回



顎下腺

8回



舌下腺

8回



手・肩

拍手・両手あげ・脇のばし

パンパン
パンザイ

唇・舌

あいうべ(2回)

あー
いー

唇・指

ぎゅうのポーズ

ぎゅう～!
決めッ!

3

発音訓練

舌だし

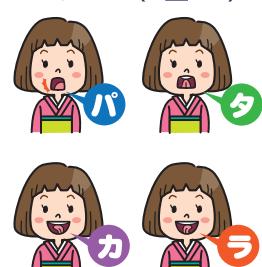
手・肩

唇・舌

唇・指

深呼吸

パタカラ(4回×3)



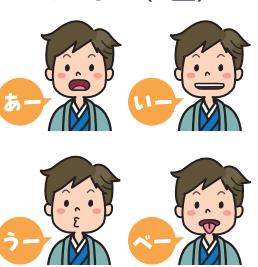
舌を横に出す

右 2回
左 2回

拍手・両手あげ・脇のばし

パンパン
パンザイ

あいうべ(2回)

あー
いー

ぎゅうのポーズ

ぎゅう～!
決めッ!

鼻からすう



口からはく

おつかれさまでした～

