



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

かみぎゅうくんのうた



< 前奏 >

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

マシマロボディガ チャーミンザ

みぎて あげて ひだり あげて
せすじを のぼして さあい<よ

ぎゅうぎゅうジャーンザかみぎゅうくーん

みじかい てあしで ランニンザ
みーんな カミンザ 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 すんでるぼくは
ぎゅうぎゅうぎゅう かみぎゅうくん
みんなを このてで つなげるよ
きみの りょうて <ちに あてて
おおきな こえで さけんでよ

ぎゅうぎゅうジャーンザかみぎゅうくーん

あっちへ こっちへ ウォーキンザ
みーんな ハミンザ かみぎょうく

< 間奏 >

みぎて あげて ひだり あげて
せすじを のぼして さあい<よ

ぎゅうぎゅうジャーンザかみぎゅうくーん

みじかい てあしで ランニンザ
みーんな カミンザ 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



両方の頬をふくらます



両方の頬をへこませ



舌だし

舌を横に出す



手・肩

拍手・両手あげ・脇のばし



唇・舌

あいうべ(2回)



唇・指

ぎゅうのポーズ



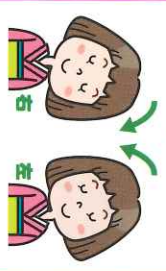
2

首のストレッチ

唾液腺マッサージ

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



唇・舌

あいうべ(2回)



唇・指

ぎゅうのポーズ



3

発音訓練

舌だし

手・肩

唇・舌

唇・指

深呼吸

パタカラ(4回×3)



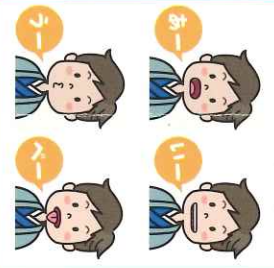
舌を横に出す



拍手・両手あげ・脇のばし



あいうべ(2回)



ぎゅうのポーズ



鼻からすう



おつかれさまでした〜

