

顔の皮膚は重力に伴い、年齢とともに下に下がっていきます。マスク生活が続くと、顔全体の表情がみえないため表情も固くなりがちです。

顔や頭、口の中のストレッチを毎日少しずつ行うことで**表情も豊か**になり、**食べ物を噛む力(咀嚼力)**もつき**誤嚥予防**にもなります。

また、顔の皮膚があがるため、若々しく見えます。

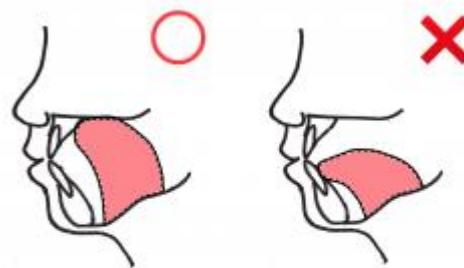
## 『ストレッチで毎日を元気に過ごそう!』



口角を指で上げる



頭の横を手の平でマッサージ



正しい舌の位置

低位舌

舌を上前歯裏の少し後ろにつける

継続することで  
誤嚥予防効果が  
期待できます