

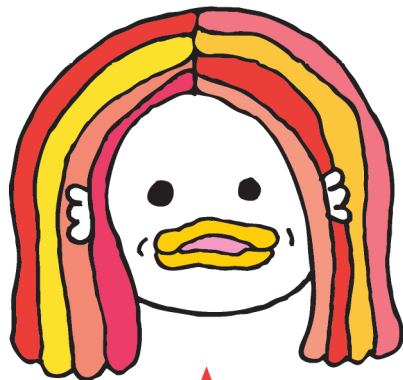
疫 病 退 散

あいうべ体操



あ

① 口を大きく開く



い

② 横に開く



う

③ 前に強く突き出す



べ

④ 舌を出して伸ばす

福岡県みらいクリニック 今井一彰先生 考案

1日30回

なるべく大きく口を動かそう！ 声は出さなくてもOK！