

毎日やろう あいうべ体操

口呼吸の改善、たるみ、しわ改善の美容効果、脳の血流アップ等様々な効果が期待できます！

POINT 1

「あー」と口を大きく開く



あ

POINT 2

「いー」と口を大きく横に開く



い

POINT 3

「うー」と口を強く前に突き出す



う

POINT 4

「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



べ

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に続けてみて下さい。
声は出しても出さなくても良いです。なるべく大きく口を動かしましょう！
(大きく開けると顎が痛い人は、「いー」「うー」体操のみでも効果はあります。)

