

「あ・い・う・べ」体操

やり方：口を大きく「あー」「いー」「うー」「べー」と動かします。

効果を高めるためには、できるだけ大きさに動かします。声は小さいほうがやりやすいです。

一日最低30セット＝「あいうべ」が1セット・4秒前後＝やってください。

