

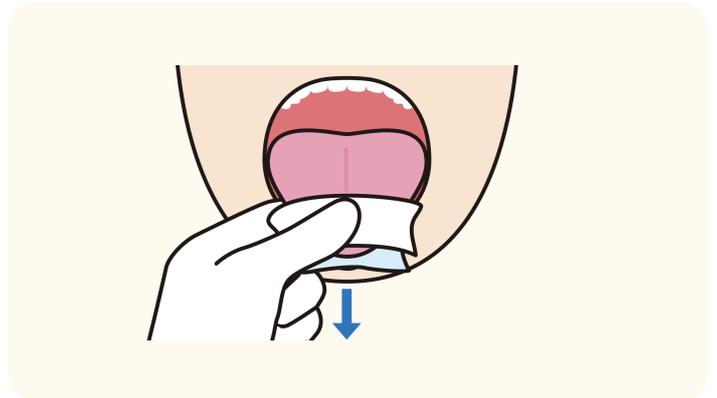
舌のマッサージ

手で舌をつまんで左右に動かすマッサージです。

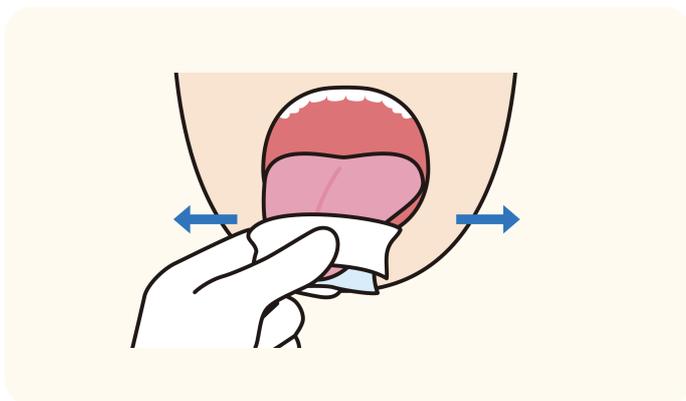
- 1 すべらないように舌をガーゼなどで包みます。



- 2 指で舌を優しく持って、前に引き出します。



- 3 ゆっくりと左右に5回ほど動かします。



効果

- 舌に適度なストレッチを行い動かしやすくします

ポイント

- ガーゼ以外にも、綿素材の薄手の手袋をして行っても大丈夫です
- 舌を触られることに抵抗がある場合は、無理に触らず、ご自身で左右に動かすようにしましょう