

# ●持病のある方へ

## 生活支援ニュース

### 顔面体操

口のまわりの筋肉を運動させたり刺激を加え、機能低下を抑え、食べこぼしなどを防止します。



口を横に引く

唇を突き出す

頬を膨らます

息を吸い込む

声を出す

◎個人個人にあったペースでリズムカルに行いましょう

参考資料：財団法人8020推進財団「はじめよう口腔ケア」

## アレルギーに関するご相談に応じています

財団法人日本予防医学協会では、アレルギー相談センターを設置し、アレルギー疾患全般に関する相談に応じています。

電話：03-3222-3508（受付時間：月～金 10:00-16:30）

FAX：03-5638-2124

