

# 食事前の準備運動 (むせ防止運動)

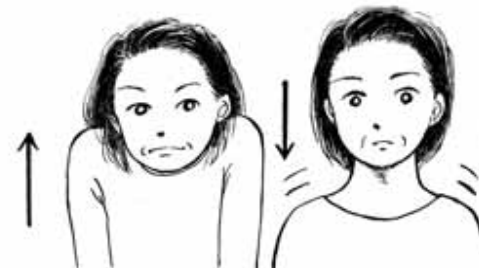
深呼吸



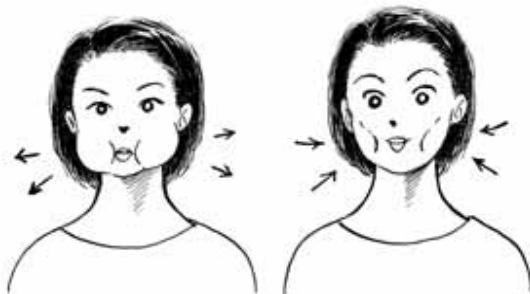
首まわし



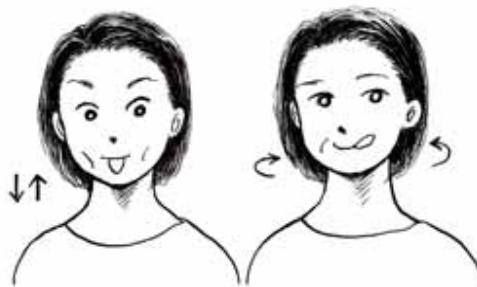
肩を上下



頬をふくらます  
すぼめる



舌を動かす



発音

パパパパ  
ララララ



アの段を続けて発音