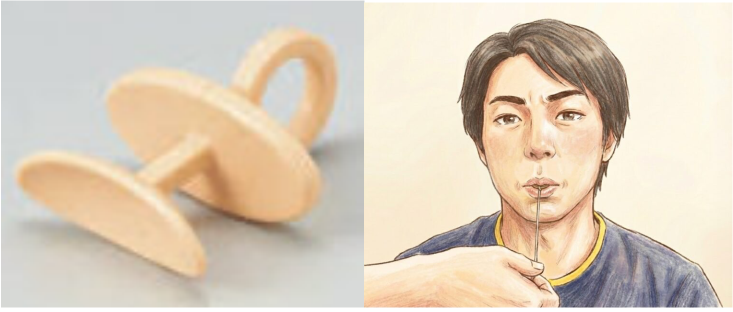
おロを閉じる力を鍛えるトレーニング

「ロ呼吸の改善」や「引き締まったロ元」のために、毎日コツコツ続けていきましょう！

1. リップルトレーナー（またはボタン）訓練



道具を使って、唇の踏ん張る力を鍛えます。

- 準備するもの：リップルトレーナー または 糸を通したボタン
- 回数の目安：左右真ん中 各１セット（7〜10 回）を１日２回

【トレーニングの手順】

1. セットする 歯を軽く噛み合わせ、ホルダー（またはボタン）を歯に沿わせて唇で挟みます。
2. 引っ張る（3 秒間） 唇にギュッと力を入れます。道具が口から飛び出さないように、「1、2、3」と数えながら、リング（または糸）を前に引っ張ります。
3. 休む パッと唇の力を抜き、数秒間リラックスします。
4. 場所を変える 「正面・左側・右側」と場所を変えて、それぞれ同じように行いましょう。

2. 「ウー・イー」体操

道具を使わず、いつでもどこでもできる表情筋のストレッチです。

- **ポイント**：唇を閉じたまま行うのがコツです！
- **「ウー」の形** 唇を閉じたまま、ほっぺたを内側に強くすぼめます。
- **「イー」の形** そのまま、口角を横にグーッと強く引き上げます。

アドバイス 鏡を見ながら、「しっかり動いているかな？」と確認しながら行うと効果がアップします！

💡 トレーニングのコツ

5. **毎日決まった時間に**：お風呂上がりや寝る前など、ルーティンにすると忘れにくくなります。
6. **無理はしない**：痛みがある場合はお休みして、次回の来院時に相談してくださいね。