

食べる事、話す事は 生きる事そのもの。

食べる



味わいはもちろんの事、栄養をしっかりと取り身体を強くしたり、トレーニングで疲れた身体を回復させる為に食べる事は大切です。
「**噛む、つぶす、唾を出す、飲み込む**」
といった力が必要になってきます。

話す



人の話を聞いたり、自分の気持ちを伝えたり、人と人とのコミュニケーションは私たちの生活に欠かすことができません。
「**声の大きさ、声の滑らかさ、表情**」
など感情を豊かに表現する力が大切です。

ご注意



この力は自分でも**知らない間に**
衰えやすいのが特徴です。

自分で気が付きにくいという点に
注意する必要があります。



大切にしたい **3つ** の力

その1 **食事力**

噛む力
 食べ物をつぶす力
 飲み込む力

その2 **声の力**

声の大きさ
 声の質
 滑舌
 コミュニケーション

その3 **表情力**

笑顔
 顔のつや
 口角アップ



Kiyo リハビリ **PROS**

が考える

トレーニングメニュー

食事力の低下を防ぐ

マウスアップ



- ・口回りの筋力改善
- ・舌の筋力、柔軟性改善
- ・喉周りの筋力改善

声の力の低下を防ぐ

ヴォイスアップ



- ・喉周りの筋力改善
- ・滑舌
- ・声の張り
- ・声のトーン、声量
- ・腹筋、背筋の力

顔のハリを作る

フェイスアップ



- ・表情筋の血流アップ
- ・豊かな表情が出るようにする
- ・顔の浮腫み改善
- ・たるみ、しわ改善
- ・免疫力アップ

ご希望の方はいつでも体験していただけます。

スタッフまでお声かけください。