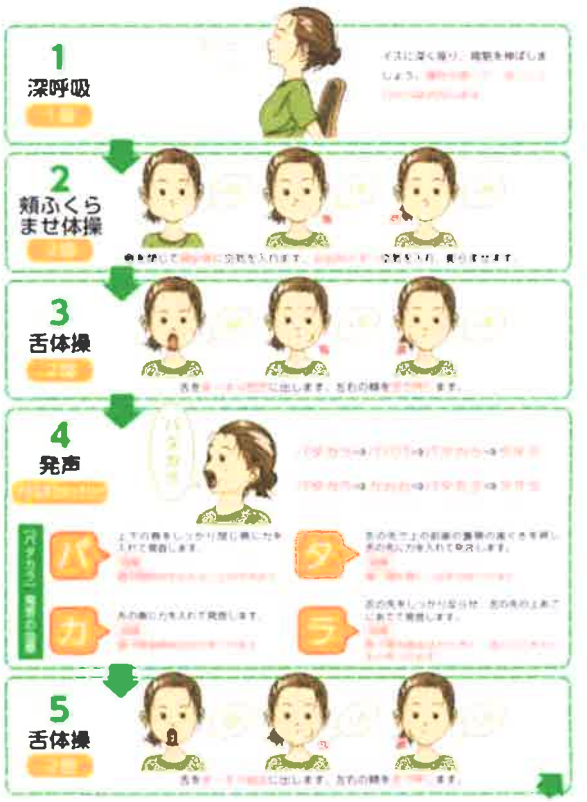
お口の機能の低下予防には
お口の体操が効果的！！

舌の動き、飲み込む力を元気に！

食前に行うと効果があります。イスに座って行いましょう。