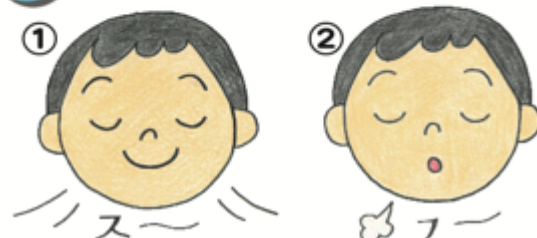


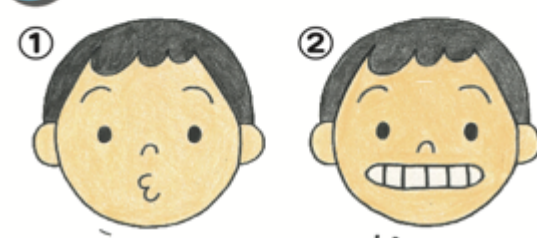
お口の体操 (時間目安: 5~10分)

1 口すぼめ深呼吸



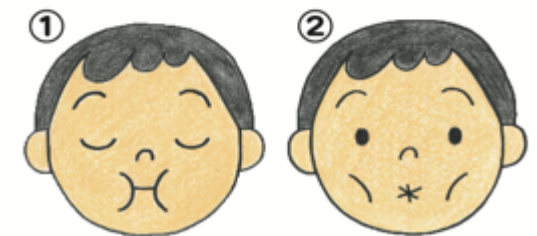
- ①鼻から息を吸います。
 - ②ろうそくを吹き消すように、口をすぼめて息を吐きます。
- 回数目安: 5回

2 うーいー体操



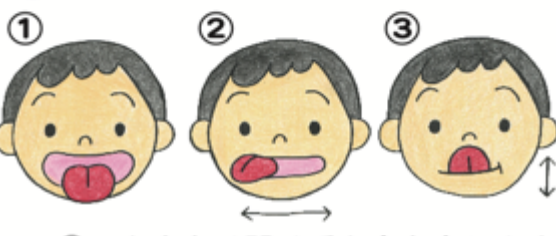
- ①「うー」と唇をとがらせます。
 - ②「いー」と口を横に開きます。
- 回数目安: 5回

3 頬ふくらまし・すぼめ



- ①口を閉じたまま頬をふくらませます。
 - ②頬をすぼめます。
- 回数目安: 5回

4 舌のトータル体操



- ①口を大きく開け舌を突き出します。
 - ②舌を左右に動かします。
 - ③舌を上下に動かします。
- 回数目安: 5回

5 だ液腺マッサージ

位置の確認



①耳下腺への刺激



親指以外の4本の指を頬にあて、ぐるぐる回します。

回数目安: 10回

②顎下腺への刺激



耳の下からあごの先まで5カ所を目安に押します。

回数目安: 10回

③舌下腺への刺激



あごの真下から舌を押します。

回数目安: 10回

今すぐ始める♪毎日続ける♪
簡単トレーニング!

けんこう体操

元気でくらししていくために、
気軽に取り組めるオススメの体操です。
みんなで、健康寿命を伸ばしましょう!



☆体操のポイント☆

- ・椅子を使って行います。
- ・筋力トレーニングは週2・3回、それ以外は毎日少しずつでも実施することが理想です。
- ・ は、気になる方におすすめの体操です。

☆体操を楽しく安全に行うために☆

- ① 体力やその日の体調に合わせて種目・回数等を調整し、無理のない範囲で行いましょう。
- ② 呼吸は止めずに、ゆっくり自然にしましょう。
- ③ 水分は、こまめに取りましょう。
- ④ 治療中の病気や健康状態に不安のある方は、かかりつけ医などに相談しましょう。

大和市文化創造拠点 大和市生涯学習センター

・所在地 大和市大和南一丁目8番1号

・電話 046-261-0491

お口の体操は食事の前に行うのがオススメです。お口の健康のためにも歯の定期健診を受けましょう。

協力:  be awake

beawake co.,ltd.

体操監修: 久野秀隆 イラスト・編集: 生田目小春

無断での転載を禁止

1. 背中シャキッと体操



両手を前に伸ばし、肘を曲げながら後ろに引き、肩甲骨を寄せます。しっかり胸を張り綺麗な姿勢を作ります。
回数目安：10回2セット

2. おじぎ体操



ゆっくり背もたれによりかかり、おへそを見るように背中を丸めます。次は上体をお辞儀をするように前に倒します。(目線は前に向けます。)腰を柔らかくし、腰痛予防にオススメです。

回数目安：10往復2セット

3. 腰ひねり体操



後ろを見るように、腰をゆっくりとひねります。胸が横を向くように、腰の痛みに注意しながら動かしてください。
腰痛予防とともに、ふらつき対策になります。
回数目安：10往復2セット

4. 足ワイパー体操



足を前に出し、軽く膝を曲げます。足の付け根をひねるように、足を外側と内側に倒します。ひざを緩めると動かしやすいです。足を上げやすくなり、歩行改善や階段などが上がりやすくなります。

回数目安：10 往復（左右）

5. ひざスリスリ体操



ひざのお血を手で包み込み、温めるように優しくさすります。右回り・左回り・上下行います。ひざが温まるまでさすってください。

ひざの曲げ伸ばしが滑らかになります。

回数目安：各動き 60 秒（左右）

6. ふくらはぎ「グリグリ」体操



ひざの上に、ふくらはぎを当て、ひざを使ってグリグリほぐします。強さを各自調整してください。
ほぐした後、血液が流れ足が白くなります。
回数目安：20秒ずつ2セット（左右）



チェックシート記入例

	5/11	5/12	5/13	5/14
1 背中	○	○	○	
2 おじぎ	○		○	○

体操をしたらチェックをしましょう。
継続することが大切です。

[illegible][illegible]