

朝起きたら・・・顔を洗って、顔の体操!鏡を見ながらしましょう



しっかり目とじて、口をすぼめる

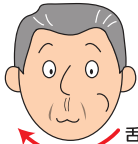


口と目をおもいきり開ける

ぱっ!

★顔の筋肉を動かすことで、脳に刺激が伝わります 朝の目覚め、スッキリ!

食事の前に・・・舌の運動



おサルの顔から、舌を左にぐるっと一周、右にぐるっと一周

舌をぐるっと



舌をおもいきり、べ～

食事は → よく噛み!よく食べて!バランスのよい食事を

食事のあとは → 入れ歯は外して、洗いましょう!歯みがきは、鏡を見ながら丁寧に

大きく口をあけて、大きな声で、

「お・は・よ・う・げ・ん・き!!」

ぶくぶくうがい  
しましょう



☆ぶくぶくうがいは口の周りの筋肉の運動になります。少量の水で何度も繰り返しましょう

- ★舌の動きや働きがよくなります
- ★唾液が出やすくなります
- ★誤って食べ物気管に入ることを予防します

## 唾液腺マッサージ

食前に行くとより効果的です!

### 1. 耳下腺

じかせん



指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へまわします  
10回

### 2. 顎下腺

がつかせん



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下までおします  
5か所×10回

### 3. 舌下腺

ぜっかせん



両手の親指をそろえ、あごの真下から舌をつきあげるようにゆっくりグーッとおします  
10回

☆耳下腺、顎下腺、舌下腺への刺激で、唾液が出やすくなります  
☆口の中の乾燥を防ぎ、食べ物飲み込みやすくなります

歯科医院での定期検診も忘れずに!!



## ～めじろん元気アップ体操～ 筋力強化



元気な高齢者はさらにいきいきと!! 要介護状態になった高齢者が再び元気になって自分らしい人生を送るために

### 特徴

- ★短時間で効果的なエクササイズを精選(よりすぐり)
- ★筋力トレーニング、バランス運動中心
- ★負荷はやや高め

- ★弱い運動・強い運動(身体状態により選択可)
- ★全てできない時にはビッグ4を週2～3日実施の継続

足腰を鍛える

上半身を鍛える

バランス運動

運動量の目安: 1～10を各5～10回 1～2セットを週2～3回

### ステップ1

体力に自信がない方  
足腰の弱りが気になる方

- ★弱い運動で筋力アップ(ストレッチ→弱い運動→ストレッチ)

### ステップ2

つまづきや転倒が気になる方  
(立って運動できる)

- ★強い運動で筋力アップ(ストレッチ→強い運動→ストレッチ)

### ステップ3

体力に自信がある方

- ★強い運動でさらに筋力アップ(ストレッチ→強い運動→ストレッチ)
- 強い運動を1回10～15回
- 2セット週2～3回ををめざしましょう!

### 運動するときの注意!!

- 無理はしない、人と競争しない
- 呼吸を止めないです
- 寒い朝、起きてすぐ食後すぐはしない
- 痛くなったら中断、専門家に相談する
- 10種目全部しなくてもよい
- 運動実施記録(日記)をつける

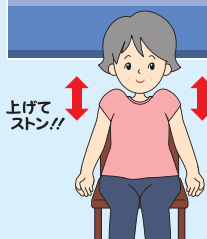
### 基本の姿勢

- 深く腰掛ける
- 背筋をまっすぐ
- 腹筋を意識する



## 弱い運動

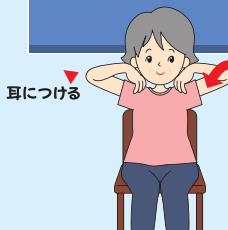
### ① 肩の動きを良くします 肩こりを予防します



#### ① 肩の上げ下ろし

- ①椅子に座って、肩をできるだけ高く上げる
- ②肩をストンと下ろす

### ② 腕の動きを良くします 肩こりを予防します



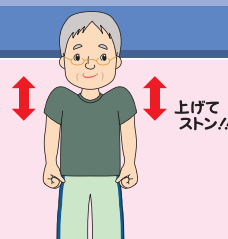
#### ② 肩回し

- ①椅子に座り、肘を曲げて腕を前後にできるだけ大きく回す
- ②肩も腕に合わせて大きく回す

## パワーアップ (強い運動 筋力アップ)

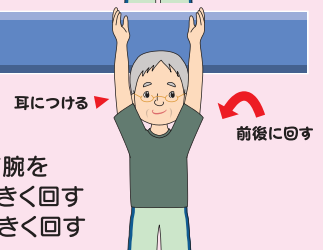
#### ① 肩の上げ下ろし

- ①立って、肩をできるだけ高く上げる
- ②肩をストンと下げる

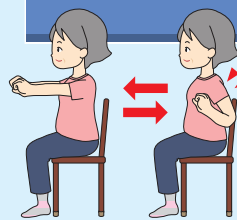


#### ② 腕回し

- ①立って、肘を伸ばして腕を前後にできるだけ大きく回す
- ②肩も腕に合わせて大きく回す



③肩や腕の動きを良くします 肩、胸、腕、腹を鍛えます



③ 腕曲げ伸ばし

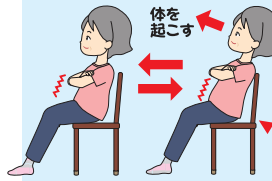
- ①両肘を後ろに引いてから前に伸ばす
- ②肩や胸も前後に動かす

③ 腕立て伏せ

- ①両手を壁に置いて、あるいは膝を床に着けて腕立て伏せをする
- ②背すじを伸ばして行う



④腹筋を強くします 姿勢が安定します

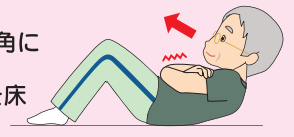


④ 腹筋

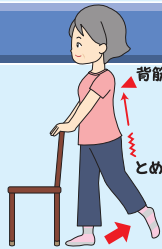
- ①浅く座って、背もたれに背中をつける
- ②背中を丸めるようにして、背中を背もたれから離して止める

④ 腹筋

- ①仰向けに寝て、両膝を直角に曲げ、手を胸の前で組む
- ②背中を丸めるように肩を床から上げる



⑤背筋や尻を強くします 姿勢が安定します

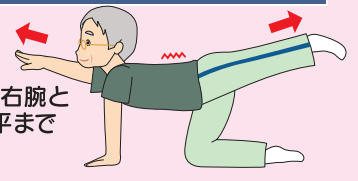


⑤ 片脚後ろ上げ

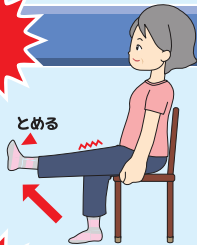
- ①椅子をつかみ、片脚を後ろにできるだけ高く上げる
- ②背筋・腰・膝を伸ばした状態で行う

⑤ 背筋

- ①四つん這いになり、右腕と左脚を伸ばして水平まで上げて数秒止める
- ②左腕と右脚も行う



⑥立つ動き、階段が楽になります 動いても疲れ難くなります



⑥ 膝伸ばし(ももの前側)

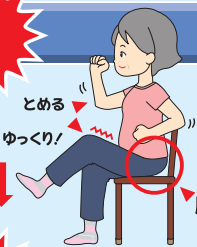
- ①椅子に座り、片脚をゆっくり上げ伸ばす
- ②膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける

⑥ 椅子座り立ち(ももの前側)

- ①椅子にゆっくり座ったり立ったりする
- ②可能なら、椅子に座る直前に立ち上がるか、椅子なしで行う



⑦転び難くなります 歩きが元気になる



⑦ 足踏み・膝上げ

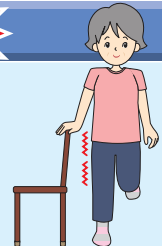
- ①座ってゆっくり足踏みをする
- ②あるいは、片膝ずつ上げて止める

⑦ もも上げ

- ①大腿をできるだけ高く上げる
- ②できれば、大腿を上げたところでしばらく静止する



⑧バランスが良くなります 歩くのが楽になります

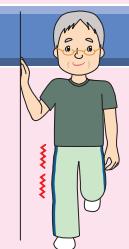


⑧ 片足立ち(脚全体)

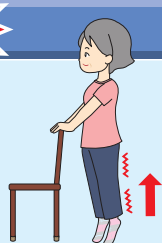
- ①椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- ②椅子と反対側の膝を上げて止める

⑧ 片足立ち(脚全体)

- ①片手指先を壁に軽く着き、壁と反対側の脚を上げて止める
- ②できれば、手を壁から離す



⑨転び難くなります 歩きが元気になる



⑨ つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

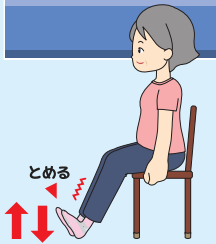
- ①椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
- ②かかとの上げ下げをゆっくりくり返す

⑨ つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

- ①膝が曲がらないようにかかとを高く上げる
- ②かかとの上げ下げをゆっくりくり返す ※壁やイスのそばでする



⑩転び難くなります 歩くのが楽になります

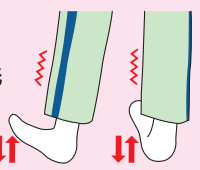


⑩ つま先上げ(すねの前側)

- ①椅子に座って、両つま先をできるだけ高く上げ、さらに上げるつもりで力を入れる
- ②つま先の上げ下げをくり返す

⑩ つま先あげ(すねの前側)

- ①壁やイスに手を添えて両つま先をできるだけ高く上げる
- ②つま先の上げ下げをくり返す ※壁やイスのそばでする



1 ~ 4 ビッグ4

家庭で続ける運動

運動の強さや回数について

- ①ゆっくり動かし、筋肉を意識する
- ②止める時間は2~3秒、慣れたら数秒
- ③回数はできる範囲で多めにする
- ④楽になったら、回数や時間を増やす
- ⑤全部するなら1セットずつでよい
- ⑥できるだけ毎日、少なくとも週2、3回