

お口の健康が全身の健康につながります！

「噛む」「飲み込む」「話す」— そうした「**お口の機能**」が衰えてくると、心身の活力の低下を招いてしまいます。日頃から「**おくちの機能**」を鍛えて、健康長寿を目指しましょう！

「テレビを見ながら」「お風呂に入りながら」など、「ながら体操」として毎日の習慣にしましょう！

(イラスト：東京都立第五商業高等学校イラスト部)

口の体操

口をすぼめて「うー」と言ったあと、口を横に引いて「いー」と言います。
(声は出さなくてもOKです。)

うー



いー



連続5セット

頬の体操

頬を思い切りふくらませたあと、今度は思い切りへこませます。

ふくらませる



へこませる



連続5セット

舌の体操

歯と唇の間に舌を入れてクルッと回します。
左右交互に回しましょう。

左回り



右回り



左右交互×3セット

滑舌をよくする体操

「パ・タ・カ・ウ」を早口で続けて言います。
一音ずつはっきりと大きな声で言しましょう。

パ



タ



カ



ウ



連続10回

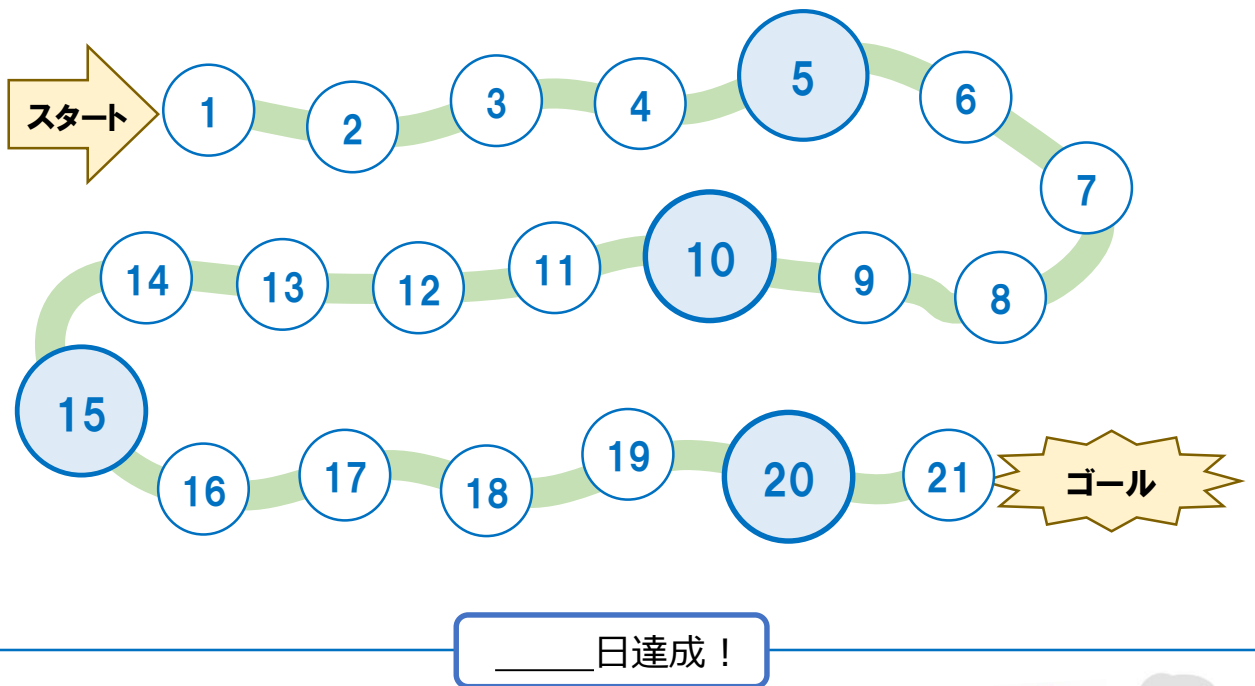
「やってみよう」シート

～3週間(21日) 健康チャレンジ!～

フレイル予防は**続けること**が大切です。まずは、おもて面のトレーニングを3週間(21日)続けてみましょう！

■ 期間： ____月____日____曜日 ～ ____月____日____曜日

トレーニングをした日数分の○をぬりつぶしていきましょう。



3週間、お疲れさまでした！感想や今後の目標を書いてみましょう。

(イラスト：東京都立第五商業高等学校イラスト部)

くにたちフレイルサポーターの会

ももを鍛えると転倒予防につながります!

歩く時に大切な「太もも」の筋肉 — その筋肉が弱くなると、脚が上げづらくなり、低い段差などにつまづいて転倒しやすくなります。太ももの筋肉を鍛えて、転倒を予防しましょう!

♪もしもし かめよ～ かめさんよー♪ と歌いながら行うことで、お口の体操にもなりますよ!

(イラスト: 東京都立第五商業高等学校イラスト部)

ひじ・ひざタッチ運動 ～基礎編～

① 椅子に深く座ります。



ひじとひざがつかなくてもOKです!
ひざをなるべく高く上げることを意識しましょう。

② 右ひじを90度に曲げ
右ひざを高くあげて
右ひじに右ひざをタッチ!



③ 左ひじを90度に曲げ
左ひざを高くあげて
左ひじに左ひざをタッチ!



交互に合わせて10～20回

ひじ・ひざタッチ運動 ～上級編～

① 椅子に深く座ります。



ひじとひざがつかなくてもOKです!
身体を少しだけひねることを意識しましょう。

② 右ひじを90度に曲げ
左ひざを高くあげて
右ひじに左ひざをタッチ!



③ 左ひじを90度に曲げ
右ひざを高くあげて
左ひじに右ひざをタッチ!



交互に合わせて10～20回

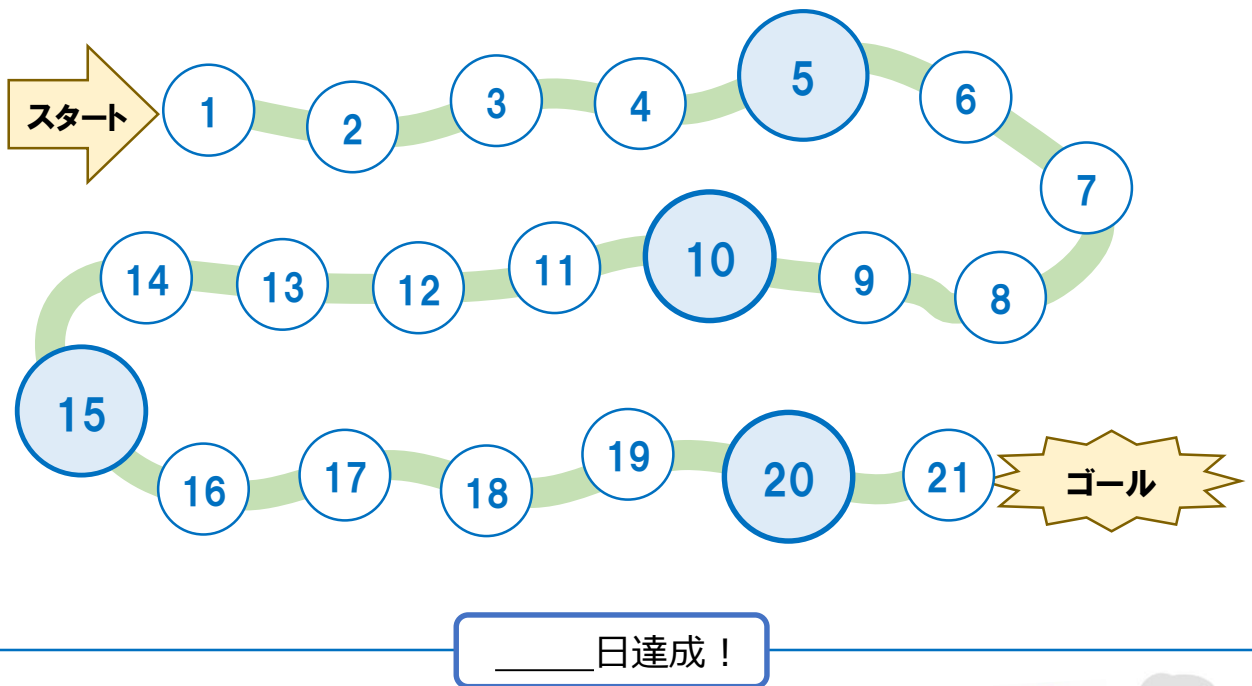
「やってみよう」シート

～3週間(21日) 健康チャレンジ！～

フレイル予防は**続けること**が大切です。まずは、おもて面のトレーニングを3週間(21日)続けてみましょう！

■ 期間： ____月____日____曜日 ～ ____月____日____曜日

トレーニングをした日数分の○をぬりつぶしていきましょう。



3週間、お疲れさまでした！感想や今後の目標を書いてみましょう。

(イラスト：東京都立第五商業高等学校イラスト部)

くになちフレイルサポーターの会

足腰を鍛えて、片足立ち上がりに挑戦！

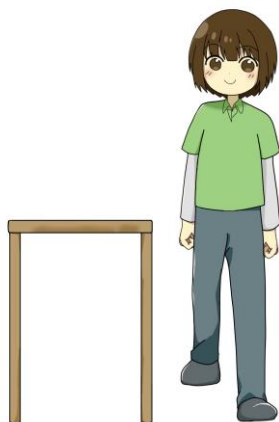
足腰を鍛えて、つまづきや転倒を防止しましょう。**足腰の強化**は、**片足立ち上がり**に使う筋肉の強化にも役立ちます。

最初は、短時間・少ない回数で始めて、徐々に増やしていくと毎日続けられますよ！

(イラスト：東京都立第五商業高等学校イラスト部)

片足立ち

- ① 片足(机側)を少し浮かせて立つ。

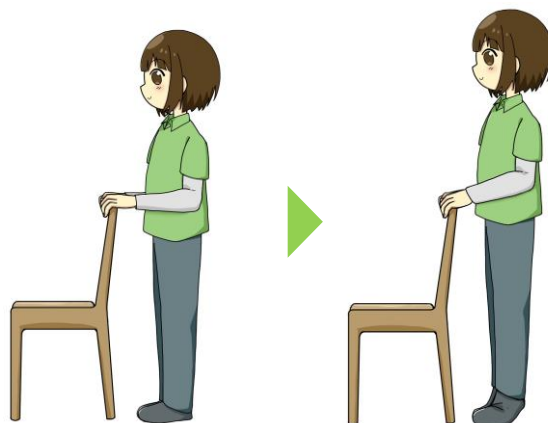


転倒しないよう、つかまるものがある場所で行いましょう。

左右1分間ずつ

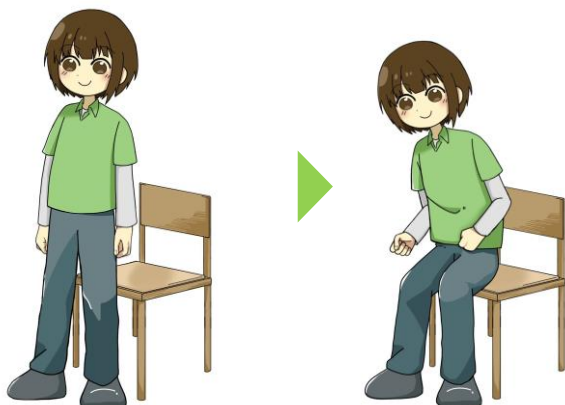
つま先立ち

- ① 両手で椅子の ② 1.2.3.4でかかとを上げ、
背を掴んで立つ。 5.6.7.8で下す。



ゆっくりと10回

スクワット



転倒しないよう、椅子のまえで行いましょう。
身体をゆっくり動かすことを意識しましょう。

- ① 椅子の前に立ち、肩幅より少し大きく足を広げ、つま先を少し外側に向ける。
② 真っすぐ正面を向き、1.2.3.4でお尻を突き出すようにゆっくりと下げる。
③ お尻が椅子につかないギリギリのところをとめる。
④ 5.6.7.8でゆっくりとお尻を上げて戻す。

6回を1セット、1日に3セット

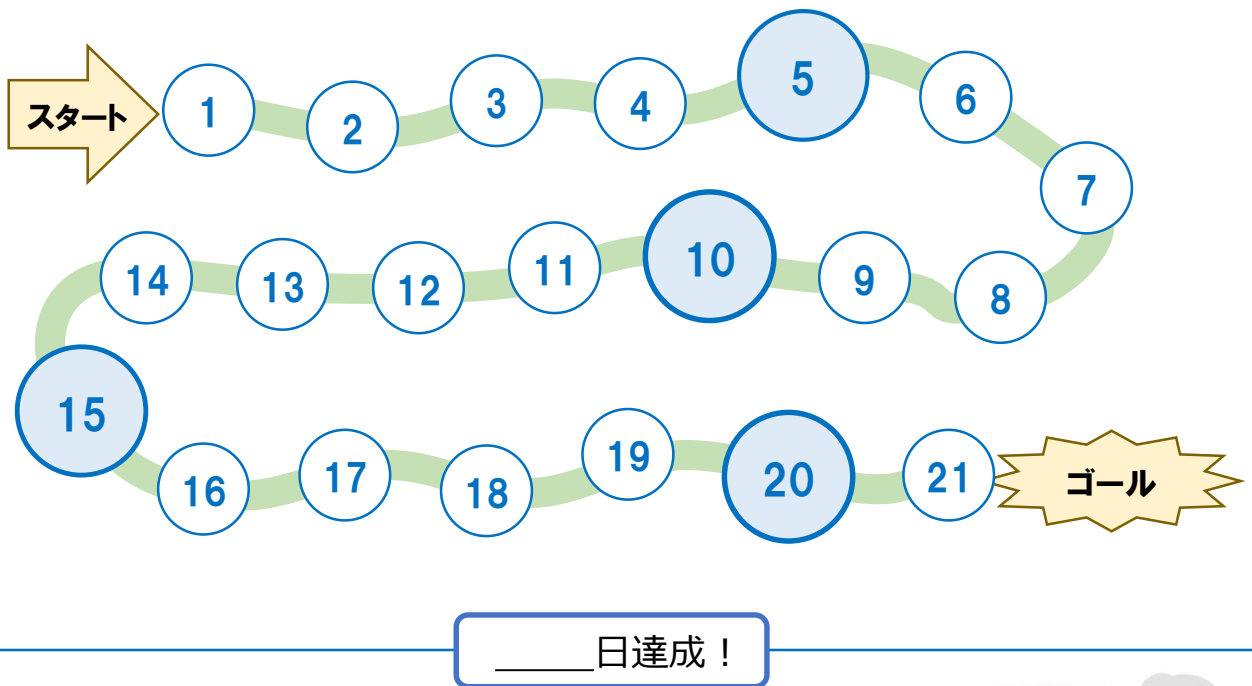
「やってみよう」シート

～3週間(21日) 健康チャレンジ！～

フレイル予防は**続けること**が大切です。まずは、おもて面のトレーニングを3週間(21日)続けてみましょう！

■ 期間： ____月____日____曜日 ～ ____月____日____曜日

トレーニングをした日数分の○をぬりつぶしていきましょう。



3週間、お疲れさまでした！感想や今後の目標を書いてみましょう。

(イラスト：東京都立第五商業高等学校イラスト部)

くになちフレイルサポーターの会