

私もあなたも、みんなで始めるフレイル予防

元タカラジェンヌと一緒に

からだとお口の元気アップ体操

DVD

1

- | | |
|----------------------|-------|
| ① からだとお口の元気アップ体操 | 8分 |
| ② ヴィジュアルディ de パタカラ体操 | 2分30秒 |
| ③ 早口ことば「ひょうごのたからもの」 | 3分30秒 |



元タカラジェンヌ 夢月真生さん
と一緒に、体操しましょう。

高齢になり、筋力の低下や低栄養などで、
こころやからだの機能が低下し、弱った状態を
「フレイル」といいます。早めに気づき、毎日の
生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻ること
ができると言われています。

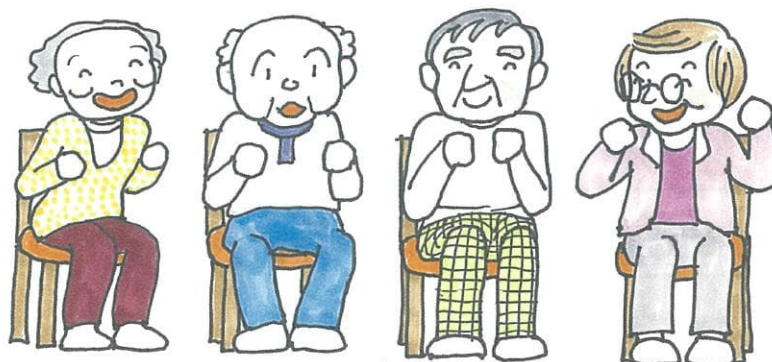
フレイル予防のポイントは「運動」「食生活」
「社会参加」「お口の機能」です。

からだとお口の元気アップ体操で、フレイル
予防や改善にチャレンジしましょう。

※体操はご自分のペースで、無理のないように行いましょう。

また、体調が悪い時はやめましょう。

※この体操はマスクを着けたまま、行うことができます。



元気なからだとお口で しっかり食べて フレイル予防

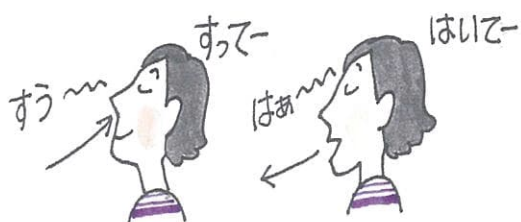
①からだとお口の元気アップ体操<8分>



からだとお口の元気
アップ体操(8分)

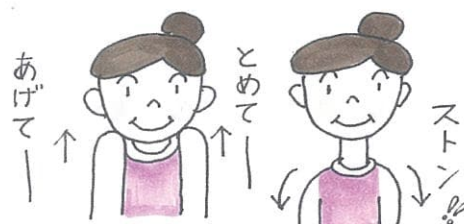
足を床につけ、肩幅に開きます。背筋を伸ばして、姿勢よく座りましょう。

① ゆっくり深呼吸(4回)

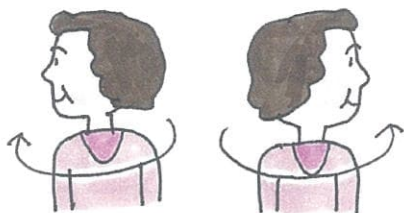


深呼吸は、食事の時の
呼吸のコントロール
飲み込むタイミング
を上手に取ることに
もつながります。

② 肩の運動(4回)



③ 首の運動(左右2回)



飲み込みに使う筋肉
は首の周りに集中し
ています。
肩や首の筋肉を伸ば
すことで、飲み込みに
使う筋肉をやわら
かく、ほぐします。

④ 背中を丸める(2回)



両手を前に出し、
ゆっくり背中を
丸めます。
次は両手を広げて
胸をはります。

⑤ ほほをふくらませる (左右各2回)



⑥ くちびるの運動(各4回)

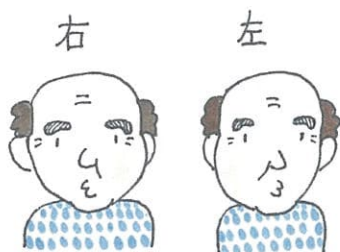


⑦ ほほの運動(各4回)



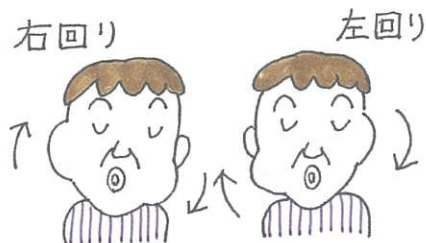
くちびるや舌
の運動は飲み
込む力の維持
につながり、
食べこぼしを
防ぎます。

⑧ 舌先でほほを押す(左右2回)



舌やほほの運動
は、お口まわりの
筋肉がきたえられ、
若々しい表情を
保ちます。

⑨ 舌を回す(2回)



⑩ 舌うち(4回)



※この体操は、マスクを着けたままでもできますが、大声を出すのは控えましょう。

⑪腕をふる(8回)



腕を前後に
ふる

⑫元気よく歩く(15秒)



その場で
元気よく
歩く

⑬ボートこぎ(4回)



腕を引き寄せてボートこぎ

⑭腕をふる(6回)



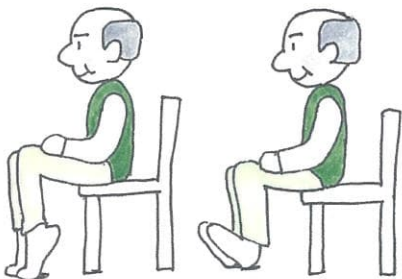
腕を前後に
ふる

⑮腕や手首の運動(左右2回)



腕を伸ばしてパー
腕を引いてグー

⑯かかと つま先アップ(2回)



かかと、
つま先を
交互にア
ップする

つまずかないよう
転ばないように
足首をしっかりと
曲げたり、伸ばし
たりしましょう。

⑰足を伸ばす(3回)



足を交互
に前に
伸ばす

⑱腕を頭の上に(左右2回)



ひじを持って、
ゆっくりと体を
右、左に倒す。

⑲手首をブラブラ



腕や手首を
やわらかく
両手をブラ
ブラする

⑳ゆっくり深呼吸(4回)



最後は深呼吸です。

息をすって、一度止めて
ゆっくりと 口から息を
「ふうー」とはきます。

②ヴィジュアルディ de パタカラ体操〈2分30秒〉



ヴィジュアルディの「春」のピアノ曲に合わせて
パ・タ・カ・ラと歯切れよく、声を出してみましょう。
くちびるや舌、ほほの筋肉を動かすことは、若々しい
表情を保つことにもつながります。



くちびるを閉じる
筋肉をきたえ、
食べこぼしを防ぎ
ます。



舌の前方の筋肉を
きたえ、食べ物を
押しつぶす力を
強くします。



舌の奥の筋力を
きたえ、食べ物を
のどに送り込む
力をつけます。



食べ物を奥に運
ぶ筋肉をきたえ
ます。



ヴィジュアルディの
「春」パタカラ
体操 2分30秒

③早口ことば「ひょうごのたからもの」10

「ひょうごのたからもの」を組み合わせた早口ことばで、顔の表情をつくる筋肉を
きたえましょう。ポイントは、早く言うことより、ひと文字、ひと文字をていねいに、
くちびるや舌をしっかり動かしましょう。はじめはゆっくりと、慣れてきたら
早口で声を出しましょう。

- | | | |
|--------|----------|-------|
| 1 赤穂浪士 | エイエイオーで | あいうえお |
| 2 有馬の湯 | 金の湯 銀の湯 | なにぬねの |
| 3 損保の糸 | ツルツルツルツル | たちつてと |



- | | | |
|--------|--------|-------|
| 4 海を越え | 明石大橋 | やいゆえよ |
| 5 おどろう | デカンショ | まみむめも |
| 6 甲子園 | はばたけ球児 | はひふへほ |

- | | | |
|---------|---------|-------|
| 7 こうのと | り 大空高く | かきくけこ |
| 8 そろばんを | パチパチはじく | ぱぴぷぺぽ |
| 9 宝 塚 | 夢の舞台で | らりるれろ |
| 10 姫路城 | 白鷺あそび | さしすせそ |



ひょうごのたからもの
早口ことば 3分30秒



笑って 笑って わっはっは
笑って 笑って わっはっは