



広報で



今すぐできる 簡単体操

～かたの元気アップ体操・最終回～

問い合わせ 高齢介護課 (TEL 893・6400)

隔月で、元気アップ体操に基づいた、家庭で簡単にできる体操を紹介しています。

市オリジナルの元気アップ体操には、口の健やかにする体操として「健口(けんこう)体操」があります。口の動きを良くして、いつまでも自分の口でおいしく食べられるように、毎日行いましょう。

〈健口体操の効果〉

話しやすくなる、口の中がきれいになる、むせにくくなる、唾液がよく出て口が乾燥しにくくなる、咳払いなどで異物を出す力が強化される、誤嚥性肺炎の予防など

正しい基本姿勢(座り方)

- ①肩の力を抜いて座る
- ②軽くお腹に力を入れる
- ③できる人は、背もたれから背中を離して、背筋を伸ばす

注意点

- ▷無理をしないよう、自分に合った回数で行いましょう
- ▷ストレッチは、呼吸を止めないようにして、使っている筋肉を意識しましょう

健口体操 と ストレッチ

▶ **健口体操「空気うがい」** 空気が漏れないように、唇をすぼめながら、頬などを空気で膨らませます。

〈1日3～5セット〉それぞれ3秒間膨らませてから、10回ずつ、ブクブクとうがいのように動かしましょう。



全体



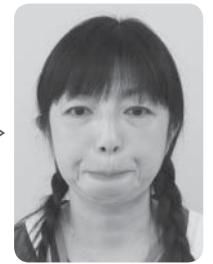
片側の頬



逆側の頬



上唇



下唇

▶ **肩のストレッチ** 肩の筋肉の緊張を取ることで、飲み込みをスムーズにする効果があります。

〈各動きを10～15秒キープ〉伸びるところを意識しましょう



身体の前で手を組み、ゆっくりと上げる



腕を上げたまま、片方に倒す



腕を上げたまま、逆方向に倒す

このコーナーは今回で終了です！みなさん続けて体操してね！

