

SAPPORO



札幌市介護予防センター
イメージキャラクター
「かよるん」

サッポロ スマイル 体操

サッポロスマイル体操で めざそう! いきいきスマイルシニア

いつまでもいきいきと楽しく暮らし続けるためには、日々の運動習慣で健康な身体を維持することが大切です。サッポロスマイル体操は、誰もが簡単に出来る介護予防を目的とした体操です。楽しく取り組めるよう、「サッポロスマイル」の曲にあわせた動きになっています。
北海道リハビリテーション専門職協会監修

サッポロスマイル体操の動画は
札幌市のホームページでご覧いただけます!!



サッポロスマイル体操

検索



4つのバージョン

バランス&ストレッチバージョン

体幹機能の維持向上(転倒予防)と柔軟

- ①体幹の柔軟性を高めるストレッチ ②バランス感覚を強化する重心運動 ③転倒予防に有効なステップ運動

筋トレバージョン

筋力維持

- ①体の重さを利用した筋トレ ②上肢・下肢を同時に鍛える

脳トレバージョン

認知機能の保持

- ①同時に2つ以上のことを行う ②左右で違う動き ③空間を意識した動き

口腔バージョン

誤嚥の防止と飲み込み・口周りの筋肉の強化

- ①飲み込みに関係する筋肉を鍛える ②唾液が出やすくなる動き・マッサージ ③食べ物を飲み込むときの動きを発声練習で再現

大事なことは、
笑顔で体操!



Webで検索の場合

札幌市 介護予防センター

検索



詳しくはこちらから

- ※二次元コード対応機種に限ります。
- ※二次元コードは撮影状況によって検出されない場合があります。

お電話でお問い合わせの場合

札幌市
コール
センター

ツージる し や く しよ

011-222-4894

発行

札幌市保健福祉局高齢保健福祉部介護保険課
〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目

令和3年(2021年)1月



02-F03-20-2028
R2-2-1264

