

体

体のあちこちの動きは衰えていませんか？

背中が丸くなって…

● 風呂に入りながら

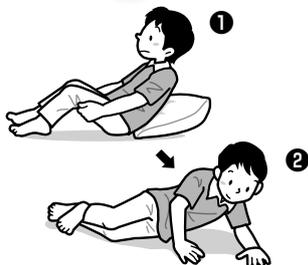


- ①足の裏を浴槽の床につけて、お湯の中でおけを持つ。
- ②ボートをこぐように、おけを引いたり押したりする。

水圧で心臓に負担がかかるので、絶対に無理はしないでください。

腰が痛い…

● テレビを見ながら



- ①床に座り、①の体勢をとる。
- ②4秒くらい時間をかけて上体を②のようにゆっくりと床に倒す。床にいたら、両手を使って起き上がり、元の状態へ戻って繰り返す。

足元が衰えて…

● 顔を洗いながら



洗面台がちょうどよい高さになるようひざを曲げ、洗顔が終わるまで姿勢を保つ。

各運動は無理のない範囲で行いましょう。持病のある方は、運動前に主治医に相談しましょう。



今日から始める！

若さを保つ

トレーニング

口

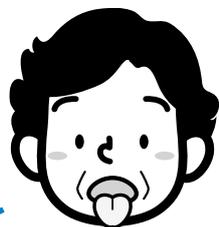
大きなお口で笑っていますか？

食べることや会話すること、いつも笑顔でいるためにお口の健康は欠かせません。

舌やのどの筋力をアップ！

● 舌のストレッチ

目安は3回の反復！



口を開けて舌を出るだけ出す

飲み込み力アップ！

● 「パンダのたからもの」発声練習

目安は5回の反復！



パンダのたからもの！

できるだけ大きな声で「パンダのたからもの」と発声する。

「パ・た・か・ら」を声に出すときの舌の形は、飲み込みに使う舌の形と深い関係があります。



うわくちびる 上唇を舌の先で触る



こうかく 左右の口角を舌の先で触る

いつまでもはつらつと元気で過ごすために、身体の機能を維持、向上させることが大切です。若さを保つトレーニング、今日から早速始めませんか？

このページについての問い合わせ先
保健福祉課保健支援係
☎741-2400 (内376~378)

