

ながちか健口体操

- ◎舌やほほの筋肉を鍛えることができます
- ◎だ液の分泌を促し、食べ物を飲み込む力を高めることができます

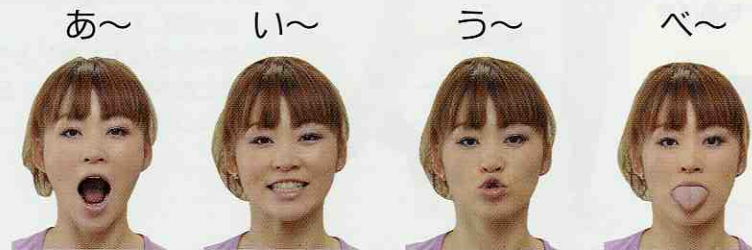
1 だ液腺マッサージ



親指であごの下にある舌下腺をマッサージし、ほかの指で耳の前にある耳下腺、顎下腺をゆっくり円を書くように、マッサージしましょう
前まわし10回→後まわし10回

2 お口の体操 (あいうべ体操)

口を大きく、「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かしましょう
声は小さいほうがやりやすいようです
「べ〜」のときには声を出さずに、舌を大きく出すようにします
1日30セットやると効果的です
あごが痛む場合は、「い〜」「う〜」「べ〜」だけでも効果的です



「ながちか(長親)体操」キャラクター



行田市役所

健康福祉部高齢者福祉課

電話 048-556-1111

かいひめリズム体操



- ◎バランス、リズム体操を主に行います
- ◎ゆっくりの動きと早い動きを組み合わせることで、とっさの動きに反応することができます

1 深呼吸 (2セット)

背スジを伸ばして、胸を張り、大きく深呼吸をしましょう
口角を上げながら鼻で息を吸い、口から吐きましょう
息を吸うときには腕を広げ、手のひらを上に向け、吐くときには、手の甲を内側で合わせるようにしましょう

2 つま先立ち

【ゆっくり】4セット
【はやい】8セット
しっかりとつま先を上げて、つま先立ちを繰り返しましょう
肘の上下をつけます

3 かかとタッチ

(右左1セットとして)
【ゆっくり】2セット
【はやい】4セット
①片足を前に出し、壁を押すようなイメージで腕を伸ばしましょう
②両腕を後ろに引きながら、伸ばした足を戻しましょう
腕を後ろに引いたときには、肩甲骨を寄せるようにしましょう

4 お口の体操【タンタン】

(前後1セットとして4セット)
リズムに合わせて「タンタン…」とはっきりと大きな声で発音しましょう
リズムにあわせて膝は軽く屈伸し、両手を体の前と後ろで叩きます

5 体を左右に伸ばす運動

(左右1セットとして)
【ゆっくり】2セット
【はやい】4セット
【ゆっくり】片手を斜め上に上げて、体の横を伸ばしましょう
【はやい】伸ばしているほうの足を上げてつま先でタッチしましょう

6 かかとをお尻につける運動

(右左1セットとして)
【ゆっくり】2セット
【はやい】4セット
片足ずつかかとをお尻に引き寄せるように上げましょう
両腕は後ろに引き肩甲骨を寄せるようにします
おへそは正面に向けます

7 股関節のひねり運動

(左右1セットとして)
【ゆっくり】2セット
【はやい】4セット
【ゆっくり】足を開き、両腕を左に向け、体をひねりましょう
つま先も左に向けます
顔は正面を向いたまま行います
【はやい】足を開き、右腕を左に向け、体をひねりましょう
つま先も左に向けます
顔は正面を向いたまま行います

8 片足立ち

(左右1セットとして)
【ゆっくり】2セット
【はやい】4セット
【ゆっくり】片足を上げてバランスをとりましょう
なるべく足幅は広く取ります
【はやい】足を閉じ、足のつま先を正面に向け、片足を上げましょう
テンポよくリズムカルに行います

9 回転歩き

(【右まわり1回】)
(【左まわり1回】)
右まわり左まわりになるべく大きく歩きましょう

10 お口の体操【パラパラ】

(2セット)
リズムに合わせて「パラパラ…」とはっきりと大きな声で発音しましょう
腕を上げ、手首をねじりながらおろしていきます

11 大きく伸びる運動

(1セット)
両手を上げて、全身を伸ばしましょう