

かいひめ リズム体操



ゆ つくりとした動きと速い動きを組み合わせた「かいひめリズム体操」を行うことで、ふくらはぎや太ももなど足の筋力を鍛えることができ、バランス機能や歩行機能が向上します。例えば、万一、つまずいて転びそうになった場合でも、次の一歩がスムーズに出たり、

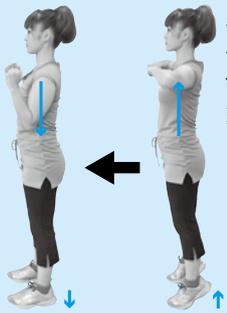
即座に手を着いたりするなど、すばい動きで転倒や骨折などの大けがを防止することができます。また、高齢になると、食欲不振が原因で体調を崩す傾向があります。「かいひめリズム体操」と「ながちか健口体操」に取り入れられているお口の体操を実

践すると、舌やほおなどの筋肉を鍛えることができる。同時に、舌を上下左右に動かすため、唾液の分泌を促し、食べ物を飲み込む力を高めることができます。そうすることで、いつまでも食べたいものを食べることができ、生き生きと暮らすことができます。

ながちか 健口体操

お口の機能を向上させるために食事の前などに実施すると効果的です。

2 つま先立ち



つま先立ちを繰り返すと同時に、ひじも上下させる。
※ゆっくりとした動きと、速い動きを行う。
【ゆっくり】4セット
【速い】8セット

1 深呼吸



背筋を伸ばして、胸を張り、大きく深呼吸をする(鼻から吸って、口から吐き、息を吸うときは口角を上げながら行う)。
※息を吸うときは、手の甲を内側に向け、吐くときは腕を広げ、手のひらを上に向ける。
2セット行う。

5 体を左右に伸ばす運動



【ゆっくり】片手を斜め上に上げて、体の横を伸ばす。
【速い】上半身は同じ動きをし、下半身は伸ばしている方の足を上げて、つま先で地面にタッチする。
【ゆっくり】4セット
【速い】8セット

4 お口の体操(タンタン)



リズムに合わせて「タンタン…」と発音すると同時に、体の前と後ろで手をたたく。
※口を大きく動かす
※ひざは軽く屈伸する。
2セット行う。

【速い】

【ゆっくり】



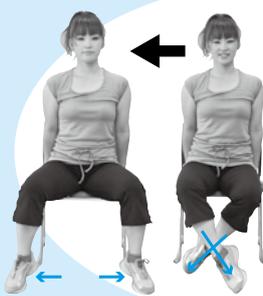
7 ひねり股関節

片足を開き(つま先は正面)、開いた方向に体をひねると同時に腕を伸ばす。
※伸ばしている足のつま先は90度内側に向ける。
※顔は正面を向いたまま行う。
※ゆっくりとした動きと速い動きを行う。
【ゆっくり】2セット
【速い】4セット

足の向き



9 回転歩き



いすに座って行う場合
【回っている間】いすに座りその場で足踏みをする。
【足踏みの間】リズムに合わせて足を前後に交差したり、元に戻したりする。



右回り左回りになるべく大きく歩く。(左右1セットとして) 2セット行う。

2 あいうべ体操

口を大きく、「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かす。
※できるだけ大きに行う。※声は小さい方がやりやすい。
※「べ〜」のときは声は出さずに、舌を大きく出すようにする。
※あごが痛む場合は、「い〜」「う〜」「べ〜」だけ行う。
1日30セットやると効果的。



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する。
前回し10回→後回し10回

インタビュー

～ながちか体操 生みの親に聞く～



体操を楽しみましょう

田口孝行さん
(埼玉県立大学理学療法学科)

行田市で一つの決まったオリジナル体操ができたということは、ラジオ体操のように皆さんと一緒にできるということです。これはとても素晴らしいことです。まずは、体操を楽しむことが大切だと思います。慣れてきたら形などに気を付けていきましょう。高齢者だけでなく、家族の方などにも一緒に体験してもらいたいです。



心理的な部分でも効果が発揮されます

新井恵子さん
(健康運動指導士)

体操を新たに覚えようとすることで、脳の動きが良くなったり、音楽に合わせて行う体操なので、リズム感も養うことができ、聴力も良くなったりします。また、この体操はみんなでできるので、家での閉じこもりを防止し、社会とのつながりを再認識することができます。すると、高齢者の皆さんの表情が豊かになり、自然と笑顔になることでしよう。肉体的な部分だけでなく、心理的な部分でも効果が期待されます。

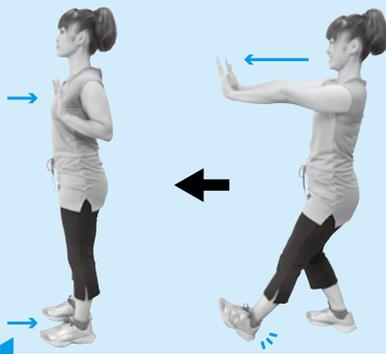


食べるための筋肉や神経を鍛えましょう

松井毅さん
(行田市歯科医師会)

年齢を重ねると体のさまざまな機能が低下しますが、「食べる」機能の低下もそのうちの一つです。その原因は、舌や口の周囲の筋力が低下することがあげられます。

食べられる状態を維持、または食べられない状態から回復させるために、この体操に発音を取り入れました。発音することで、食べるために必要な顔の周りの筋肉や神経を鍛えることができます。口の周りの筋肉をしっかりと動かして発音することを意識し、毎日無理をしないで続けることが大切です。



3 かかとタッチ

- ①片足を前に出し、両腕を前に伸ばす。
※伸ばした足のかかとを地面にタッチする。
- ②両腕を後ろに引くと同時に、伸ばした足も戻す。
※腕を後ろに引いたときは、肩甲骨を寄せる。
※ゆっくりとした動きと、速い動きを行う。

【ゆっくり】4セット
【速い】8セット

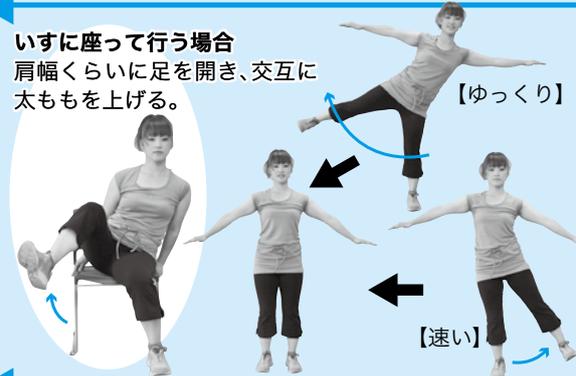


6 レッグカール

いすに座って行う場合
肩幅くらいに足を開き、交互に太ももを上げる。
※両腕を後ろに引き、肩甲骨を寄せる。

片足ずつかかとをお尻に引き寄せるように上げる。
※両腕を後ろに引き、肩甲骨を寄せる。

【ゆっくり】4セット
【速い】8セット



8 片足立ち

いすに座って行う場合
肩幅くらいに足を開き、交互に太ももを上げる。

【ゆっくり】

【ゆっくり】片足を上げてバランスを取る。
【速い】足のつま先を内側に向けて片足を上げる。
※足は一回ずつ閉じる。
(左右1セットとして)
【ゆっくり】2セット
【速い】8セット

【速い】

11 大きく伸びる



両手を上げて、全身を伸ばす。
1セット行う。

10 お口の体操 (バラバラ)

リズムに合わせて「バラバラ…」と発音すると同時に腕を上げ、手首をひねりながら下ろしていく。
※はっきり大きな声で行う。
2セット行う。

▼対象 65歳以上の方
▼申し込み 実施日の1週間前までに直接または電話で高齢者福祉課

期日	時間	場所	定員
9月19日(水)	午後2時～3時30分	須加公民館	30人
9月20日(木)		持田公民館	
9月27日(水)		星河公民館	
9月28日(金)		太田公民館	

元気はつらつ健康体操
ながちか体操をやってみよう

ながちか体操の実践と、いつでも元気で暮らすコツについての講話を行います。ぜひ、ご参加ください。