からだを動かして１００歳まで！

～健康を意識した１００歳運動～

その人らしさを
支える手

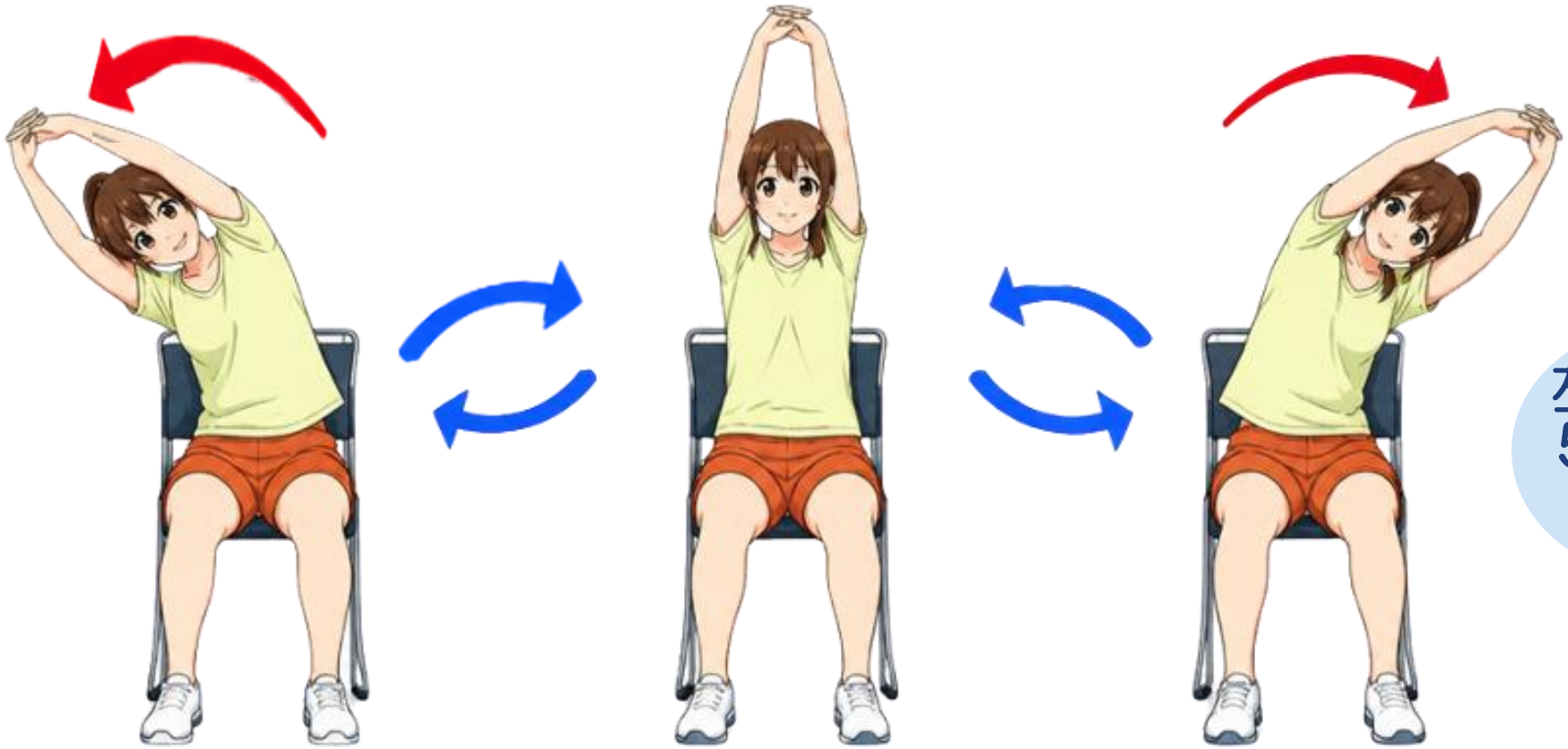
140th Anniversary
おかげさまで140周年

どうぞ、よろしくお願いします！

なるべく、からだを動かして、
虚弱（フレイル）にならず
転倒を予防し、栄養をとって
健康寿命を延ばしていただきたい！

まずは、椅子に座ったまま
ストレッチを行いましょう！

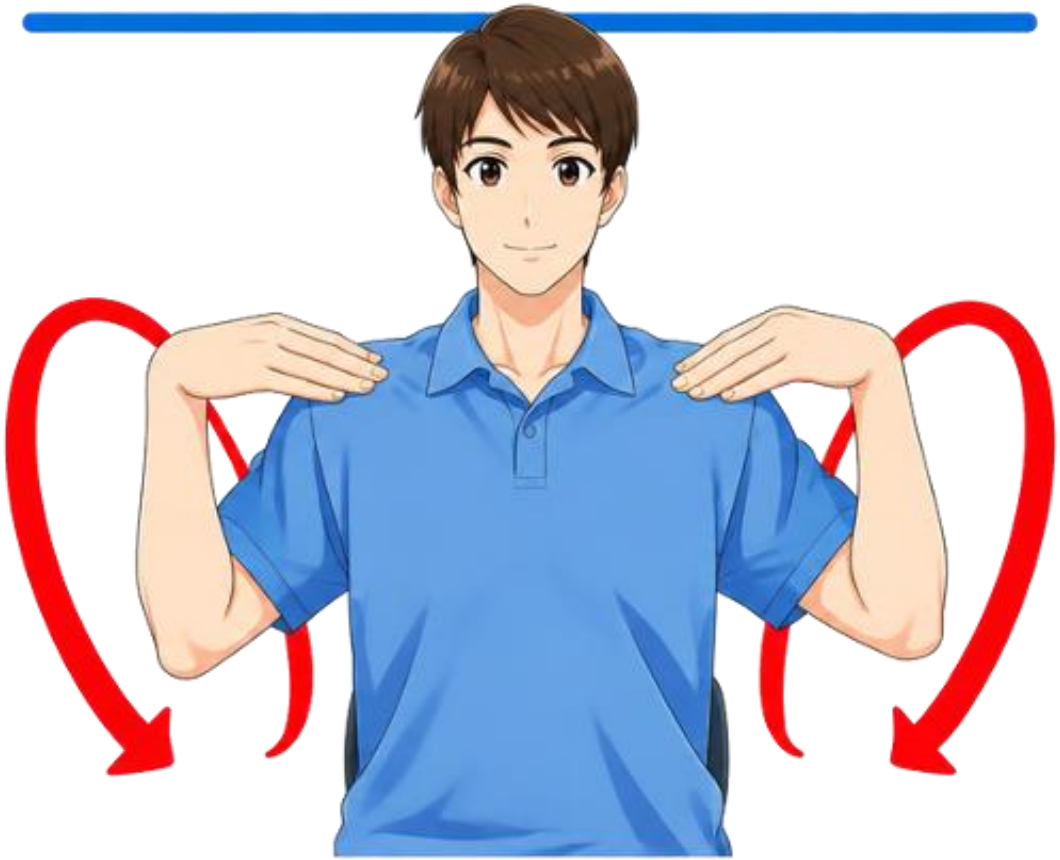
体幹側屈ストレッチ



左右両側
5秒保持
します

- 肩を組んでしっかり上に伸ばします
- ゆっくりと横に体ごと倒して体幹側部にストレッチします
- 余裕のある方は手のひらをひっくり返しても良いです

肘回し体操



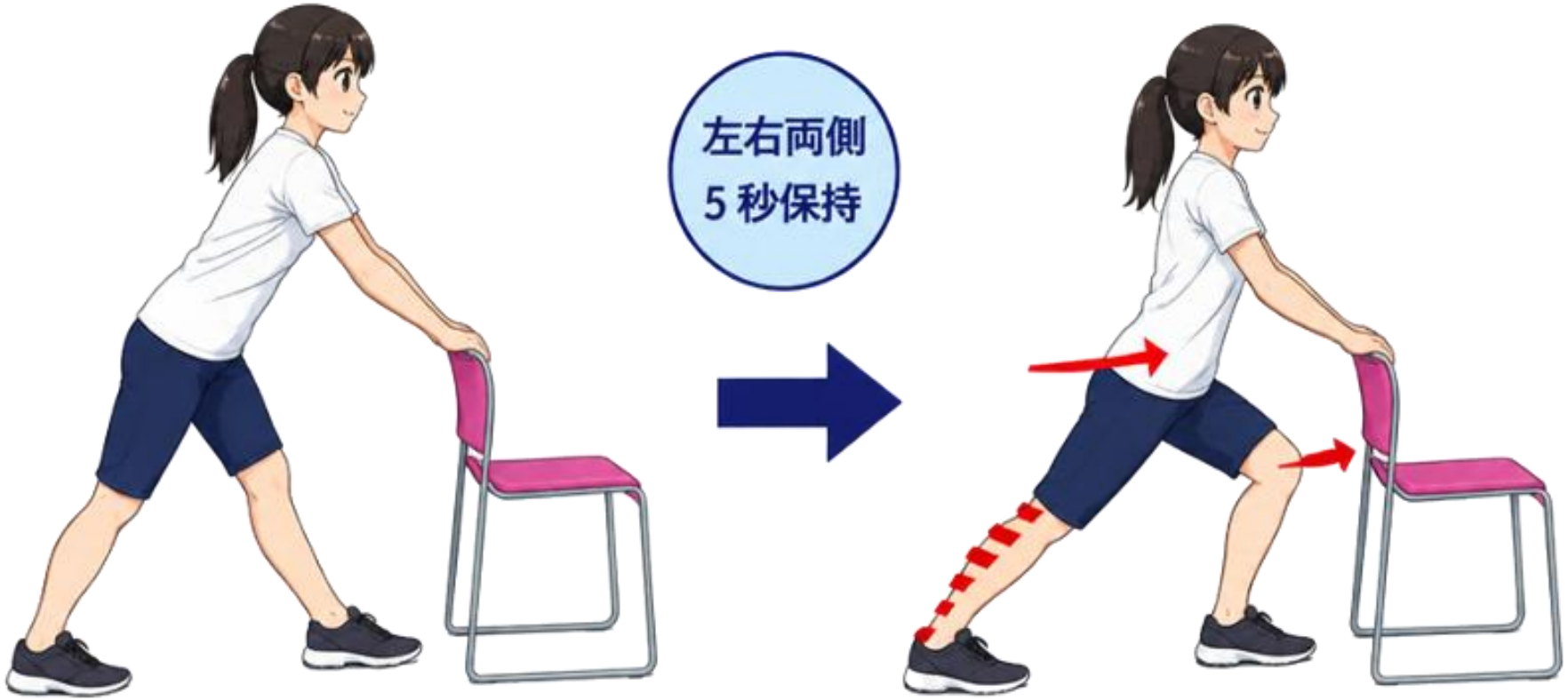
両手を胸のあたりだけ大きな円を描きます

- ゆっくりと肩甲骨から動かすことを意識しながら肘を回します
- 前まわしの後に、後ろまわしもしてみましょう

つぎは、

椅子の後ろに立ってみましょう！

アキレス腱のストレッチ



- 前方に両手でつかまり、足は前後に大きく開きます
- 前の足の膝をゆっくり曲げ、後ろの足のアキレス腱を伸ばしていきます
- 前かがみにならず、後ろの足のかかとが浮かない様にしてください

つぎに、
椅子の後ろに立ったまま、
筋肉を使います

かかと上げ、ふくらはぎ運動

10回
2セット



出来るだけゆっくり上げて
ゆっくりおろしましょう

股関節外転運動

左右両側
10回
2セット



視線は前を向いたまま、
ゆっくりと足を開きゆっくりと閉じます

体が斜めにならないように気をつけながらしましょう

ハーフスクワット



10回
2セット

軽く膝を曲げてゆっくりしずんでいき、
ゆっくり戻します

それでは
椅子に座っての運動です

つま先上げ運動

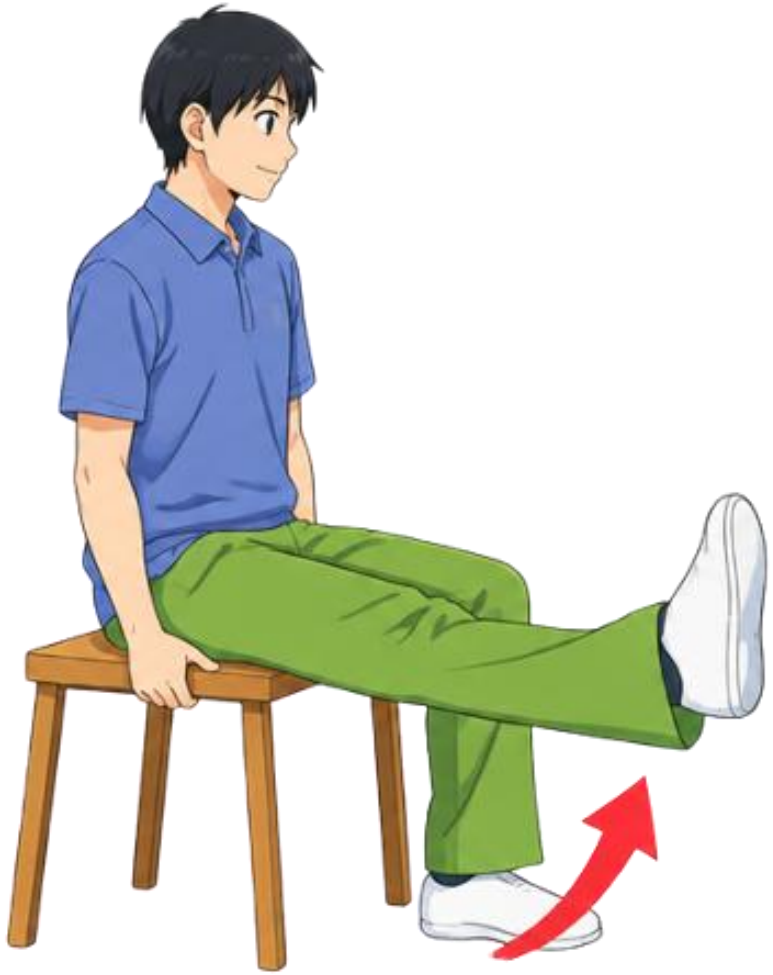


10回
2セット

つま先を上げきったところで一度止めます

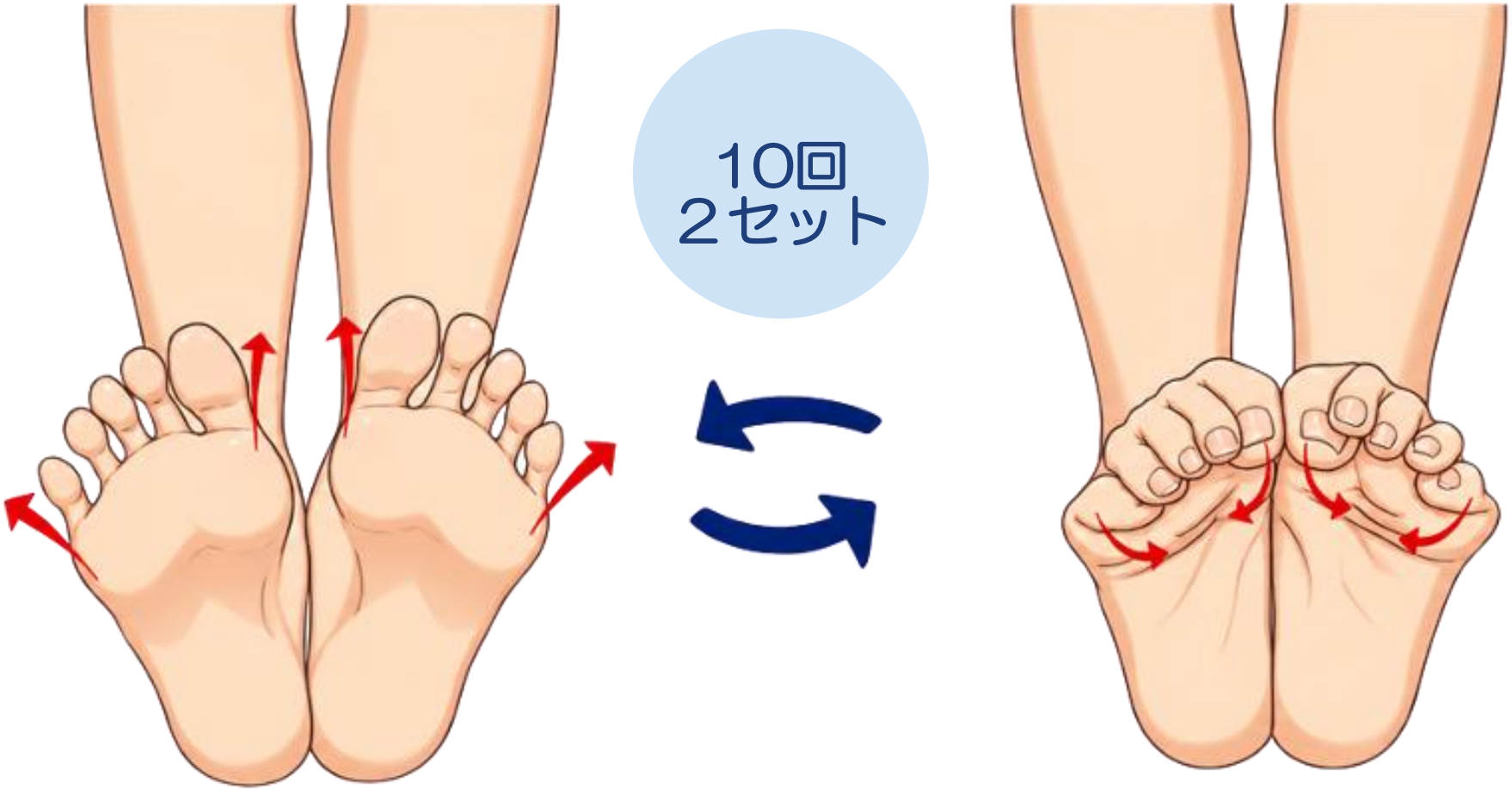
膝の伸ばし、ふとももも運動

10秒保持
左右2セット



膝を伸ばしきったところで10秒止めます

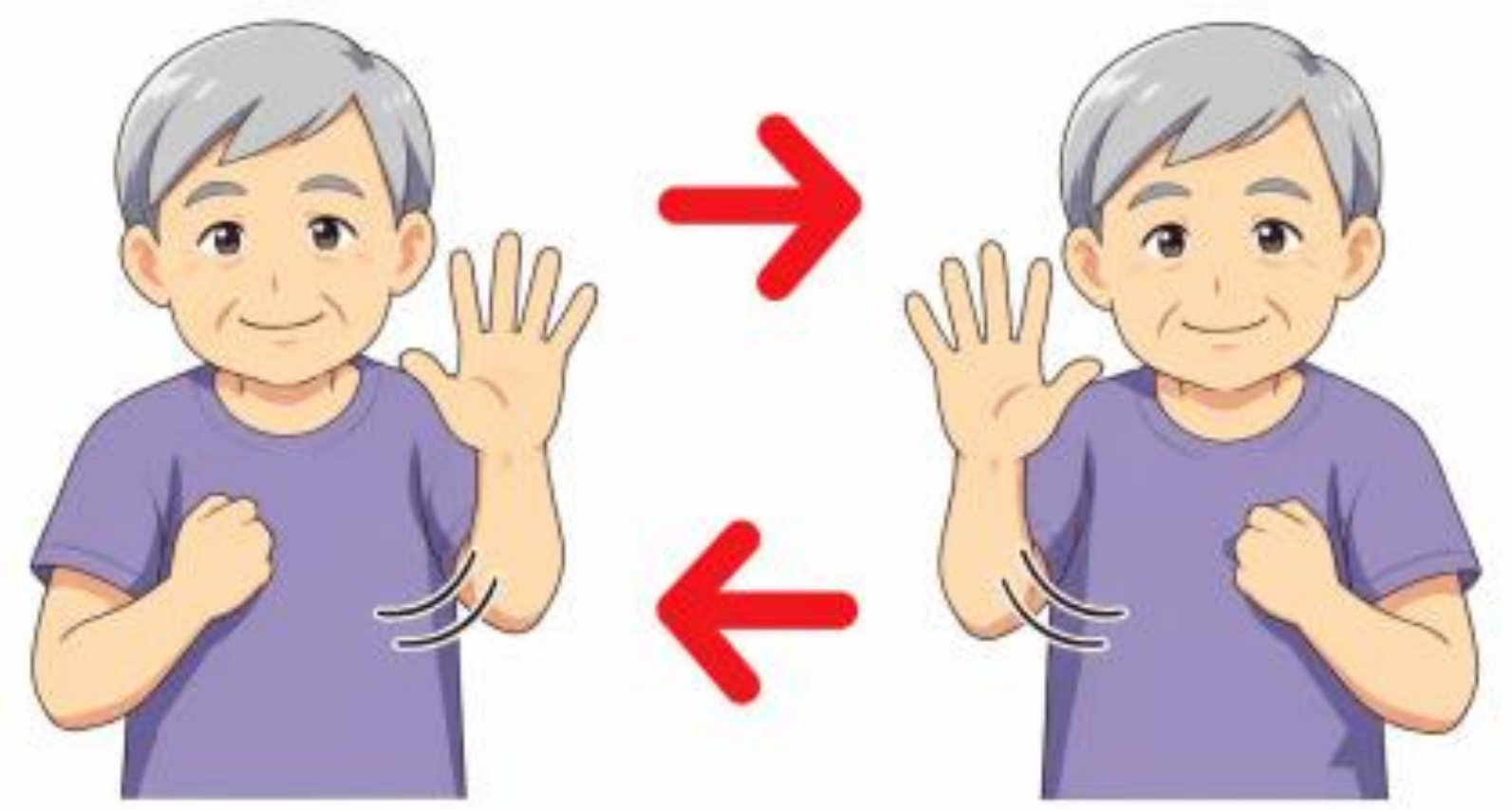
足のグーパー運動



慣れてくれば、グーチョキパーでも良いですよ

足の運動から、手の運動へ

手のグーパー体操



パーが前



グーが前

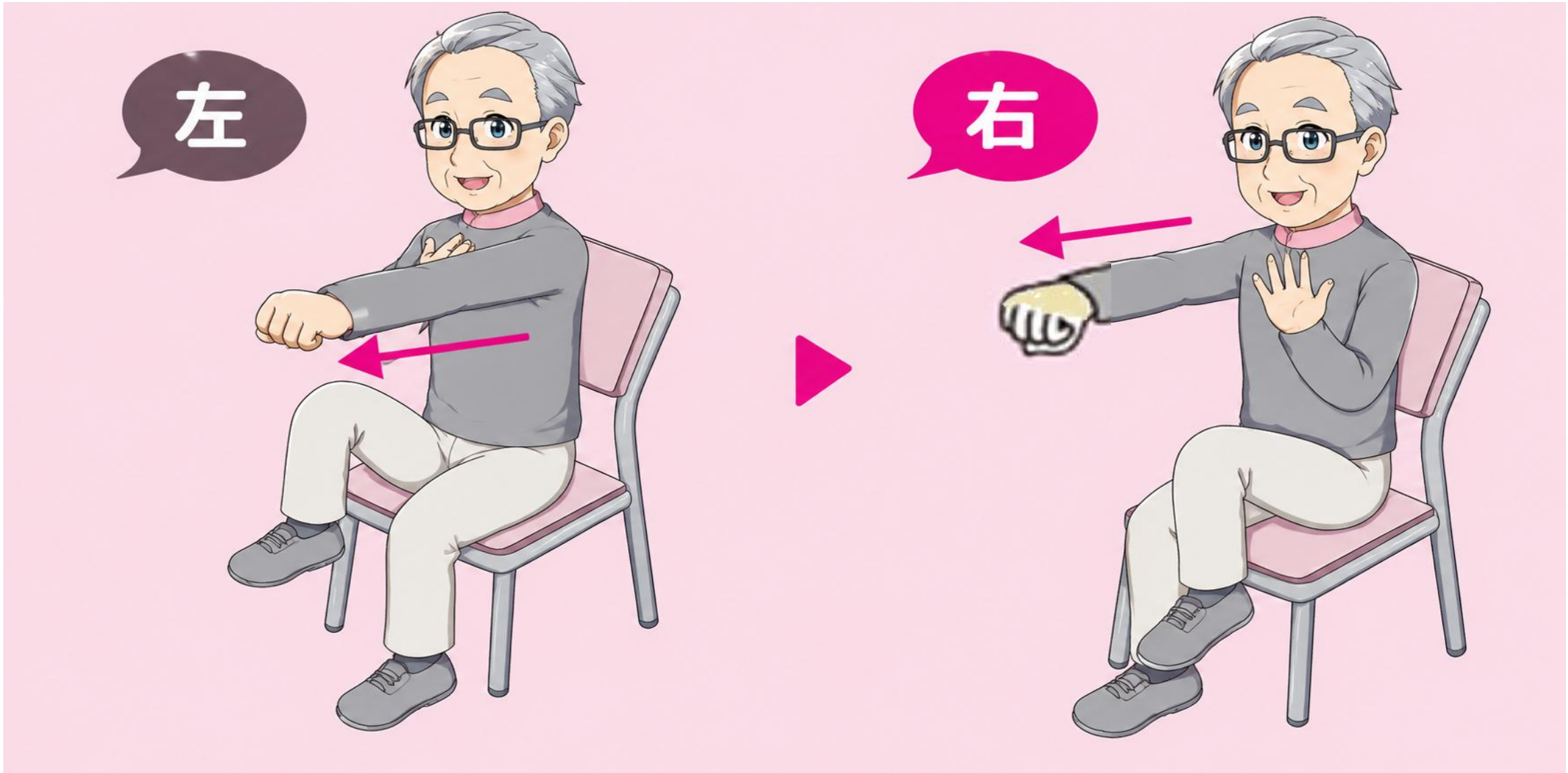


こんどは、足もいっしょに使ってみましょう！

パーが前



つぎは、グーが前



では、

手と足をいっしょに動かしましょう！

足踏み運動

- しっかり両手を振りながら
- 太ももをしっかりと上げましょう



つぎは、あたまもいっしょに動かしてみましょう！



3の倍数で手をあわせます
5の倍数で頭に手をのせます

つぎは、舌と唇の運動です

ぜひ、食事の前におこなってもらいたい運動です

パタカラ体操



【パタカラ体操】

パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先を
つける



カ 口蓋の奥に舌の
付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして
口蓋に押し当てる



【食べる・飲み込む機能とパタカラ体操】



飲みやすい
形状にする

のどに送る

のどから
食道に送る

食道から
胃に送る

パ



タ



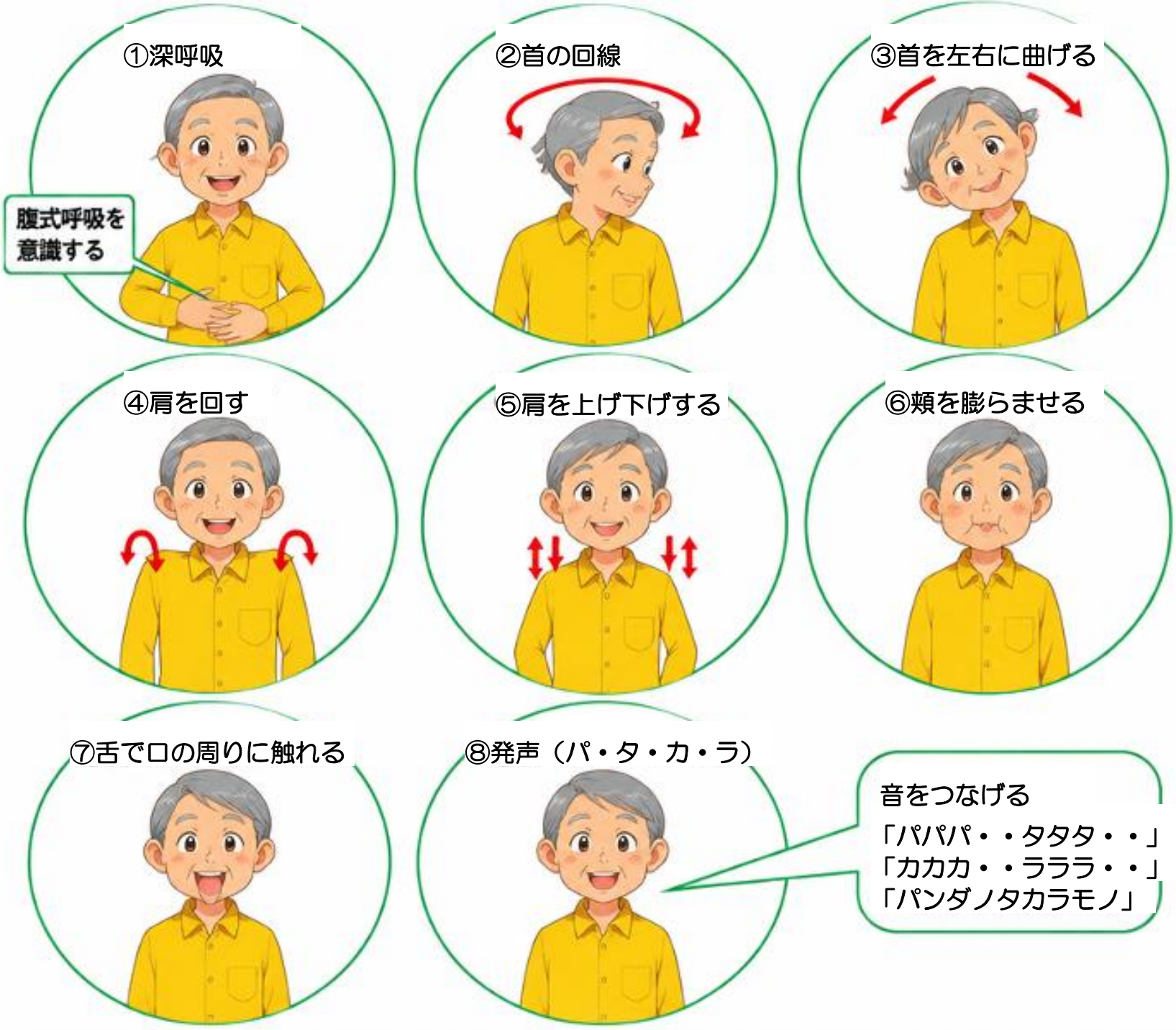
カ



ラ



呼吸法と首まわりのストレッチも含めて運動してみましょう！


①深呼吸
腹式呼吸を
意識する
②首の回線
③首を左右に曲げる
④肩を回す
⑤肩を上げ下げする
⑥頬を膨らませる
⑦舌で口の周りに触れる
⑧発声（パ・タ・カ・ラ）
音をつなげる
「パパパ・・タタタ・・」
「カカカ・・ラララ・・」
「パンダノタカラモノ」

楽しく、体（頭）を使ってもらえましたでしょうか？

その人らしさを支える手

140th Anniversary

おかげさまで140周年

おつかれさまでした！

その人らしさを
支える手

140th Anniversary
おかげさまで140周年