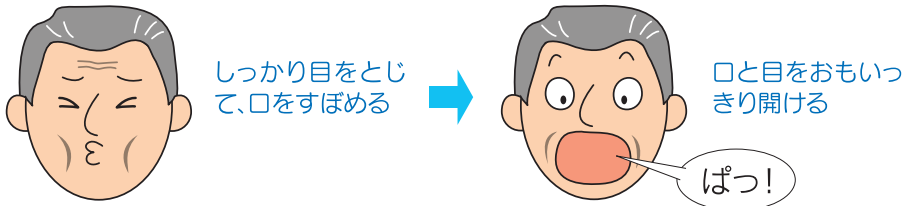
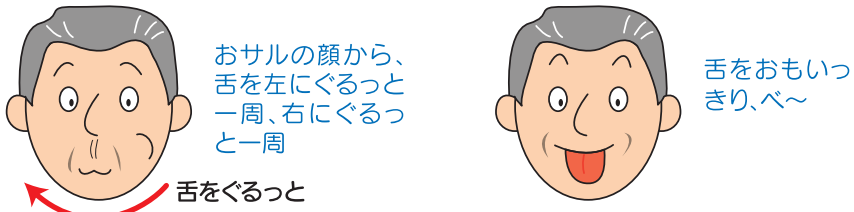


朝起きたら・・・顔を洗って、顔の体操!鏡を見ながらしましょう



★顔の筋肉を動かすことで、脳に刺激が伝わります 朝の目覚め、スッキリ!

食事の前に・・・舌の運動



食事は → よく噛み!よく食べて!バランスのよい食事を
食事のあとは → 入れ歯は外して、洗いましょう!歯みがきは、鏡を見ながら丁寧に

大きく口をあけて、大きな声で、「お・は・よ・う・げ・ん・き!」

ぶくぶくうがい
しましょう

☆ぶくぶくうがいは口の周りの筋肉の運動になります。少量の水で何度も繰り返しましょう

- ★舌の動きや働きがよくなります
- ★唾液が出やすくなります
- ★誤って食べ物が気管に入ることを予防します

唾液腺マッサージ

食前に行くとより効果的です!

1. 耳下腺 じかせん



指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へまわします
10回

2. 顎下腺 がつかせん



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下までおします
5か所で10回

3. 舌下腺 ぜっかせん



両手の親指をそろえ、あごの真下から舌をつきあげるようにゆっくりグーッとおします
10回

☆耳下腺、顎下腺、舌下腺への刺激で、唾液が出やすくなります
☆口の中の乾燥を防ぎ、食べ物飲み込みやすくなります

歯科医院での定期検診も忘れずに!!

～めじろん元気アップ体操～ 筋力強化

元気な高齢者はさらにいきいきと!! 要介護状態になった高齢者が再び元気になって自分らしい人生を送れるために

特徴

- ★短時間で効果的なエクササイズを精選(よりすぐり)
- ★筋力トレーニング、バランス運動中心
- ★負荷はやや高め
- ★弱い運動・強い運動(身体状態により選択可)
- ★全てできない時にはビッグ4を週2～3日実施の継続

足腰を鍛える

上半身を鍛える

バランス運動

運動量の目安: 1～10を各5～10回 1～2セットを週2～3回

ステップ1

体力に自信がない方
足腰の弱りが気になる方

★弱い運動で筋力アップ
(ストレッチ→弱い運動→ストレッチ)

ステップ2

つまづきや転倒が気になる方
(立って運動できる)

★強い運動で筋力アップ
(ストレッチ→強い運動→ストレッチ)

ステップ3

体力に自信がある方

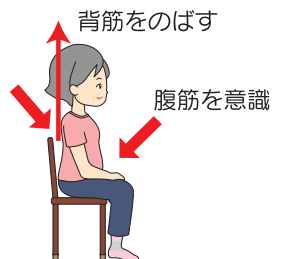
★強い運動でさらに筋力アップ
(ストレッチ→強い運動→ストレッチ)
強い運動を1回10～15回
2セット週2～3回ををめざしましょう!

運動するときの注意!!

- 無理はしない、人と競争しない
- 呼吸を止めないです
- 寒い朝、起きてすぐ食後すぐはしない
- 痛くなったら中断、専門家に相談する
- 10種目全部しなくてもよい
- 運動実施記録(日記)をつける

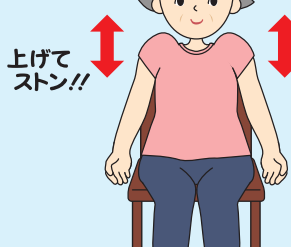
基本の姿勢

- 深く腰掛ける
- 背筋をまっすぐ
- 腹筋を意識する



弱い運動

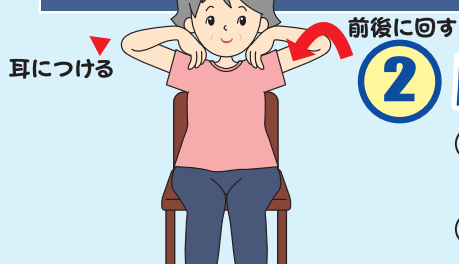
① 肩の動きを良くします 肩こりを予防します



① 肩の上げ下ろし

- ① 椅子に座って、肩をできるだけ高く上げる
- ② 肩をストンと下ろす

② 腕の動きを良くします 肩こりを予防します



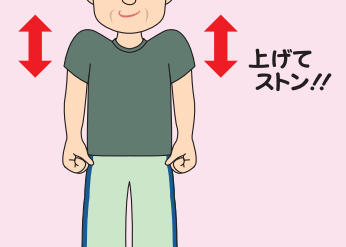
② 肩回し

- ① 椅子に座り、肘を曲げて腕を前後にできるだけ大きく回す
- ② 肩も腕に合わせて大きく回す

パワーアップ (強い運動 筋力アップ)

① 肩の上げ下ろし

- ① 立って、肩をできるだけ高く上げる
- ② 肩をストンと下げる



② 腕回し

- ① 立って、肘を伸ばして腕を前後にできるだけ大きく回す
- ② 肩も腕に合わせて大きく回す

