

# 弱らない体づくり

## 運動 関節の可動域を広げる

### 肩と体幹のストレッチ

- ① タオルの両端を持ち、両手を上げる
- ② 左右に動かす



10秒間ずつ

余裕があればタオルを遠くに

### 肩と胸のストレッチ

- ① 背中ので後ろでタオルの両端を持つ
- ② 気持ちのいいところまで後ろに離す



目線を少し上に  
胸をはる

10秒間

### 腕と背中運動

- ① タオルの両端を持ち、両手をあげる
- ② タオルを上下に動かす



10回

首の後ろで

### 体幹運動

- ① 体の前でタオルの両端を持つ
- ② 安定した姿勢で左右に動かす



10回ずつ

余裕があればタオルを遠くに

## 自分の健康は自分で守ろう!



息を止めずに

無理をしないで

日々の積み重ねが大切!  
健康長寿を目指して頑張りましょう!

### 大腿後面のストレッチ

- ① 椅子に座りタオルを足底にかける
- ② タオルを引っ張りながら膝をのばす

10秒間

タオルを引っ張る

膝を伸ばしながら



- ① 仰向けになりタオルを足底にかける
- ② タオルを引っ張りながら膝をのばす

10秒間

膝を伸ばしながら

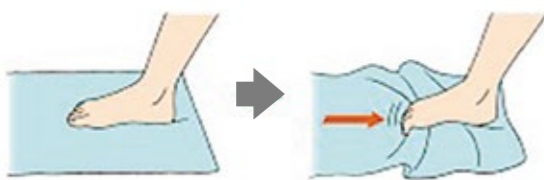


タオルを引っ張る

## 筋肉をつける

### 立位でのバランスを保つ力を鍛える

- ① 床にタオルを敷き
- ② 足の指でタオルを上を置く



### 大腿四頭筋を鍛える

- ① 太ももにタオルをかけタオルを下に引っ張る
- ② 太ももを上を上げる

5秒間

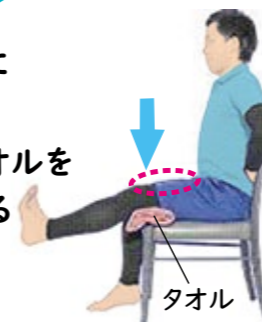
「1.2.3.4.5」



### 膝が痛い人にもおすすめ

- ① タオルを膝の下に丸めて置く
- ② 太もも全体でタオルを椅子に押し付ける

5秒間

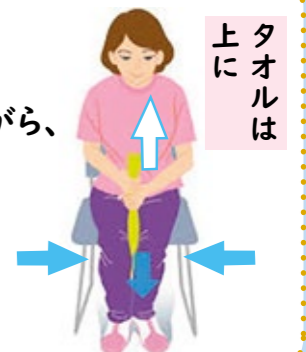


タオル

### 内転筋を鍛える

- ① 膝でタオルを挟む
- ② タオルを膝の内側で挟みながら、タオルを両手で引っ張る
- ③ タオルが抜けないように膝の内側に力を入れる

5秒間



上にタオルをは

## 口の体操

加齢に伴い、手足の筋肉だけでなく口の周りの筋肉も衰え、噛む力や飲み込む力が弱り、食事が摂れず筋肉が衰えるという悪循環に。日頃の口の体操も。

## 早口言葉に挑戦!



しっかりと唇を閉じる動き

「パタカラ」×5回



食べ物のかたまりをつぶす動き

「パ」×5回



気道を閉じる動き

「タ」×5回



食べる物をまとめる動き

「カ」×5回

「ラ」×5回

しゃちょう 社長  
ししゃちょう 支社長  
ししょつちょう 支所室長

あかあぶ 赤炙りカルビ  
あおあぶ 青炙りカルビ  
きあぶ 黄炙りカルビ

うりう 瓜売り  
うりう 瓜売り  
き 瓜  
うりの 瓜  
瓜売りが瓜売りに来て瓜残し  
うりう かえ うりう こえ  
瓜売り帰る瓜売りの声