



春の
ちよトレ!
3~5月編

自宅でできる体操



介護予防で
健康長寿!

体の体操編



歩くときに杖が必要な方
におススメ(簡単)



今の筋力を維持したい方
におススメ(普通)



介護予防に取り組みたい
方におススメ(難しい)

腹部の筋力向上

腹部・体幹を鍛える事で腰痛を予防し、転倒防止に効果的です!



ゆっくり

体を前に倒す
10回×2セット



5秒
キープ

両足を持ち上げる
10回×2セット



両手を両膝に伸ばし、
頭を持ち上げる
5回程度

足の指の体操

足の指を動かす事でしっかり踏ん張ることができます!むくみの軽減にも効果的です!



グー・パーを繰り返す
20回



タオルを足の指で
たぐり寄せる
5回



新聞紙を足の指で
グシャグシャと丸める
5回

口の体操編

歯みがきと体操で健口^{けんこう}
を保つことが大切です!



頭の体操編

脳をほぐしてリフレッシュ!
いきいき脳活!!

パタカラ体操 (ムセ予防)

それぞれ10回ずつ発音し、5回「パタカラ」と
繰り返しましょう

パ 唇を閉じる



タ 舌先を上あごに



カ 喉の奥に力を入れ
喉をしめる



ラ 巻き舌にして、前歯の
裏に舌先を



ひらがなを並べ替えて、単語を作ってください。

・ろぼおきづ ⇒ _____

・りなぐもは ⇒ _____

・ばんるはちい⇒ _____

・どえんさうや⇒ _____

・ふかうよしん⇒ _____

・りなひまつ ⇒ _____

・らくちさも ⇒ _____

・りゆんっし ⇒ _____

