



秋の
ちょっとし!

自宅でできる体操

体の体操編

筋力低下による転倒などを予防するためにも、運動が大切です!



歩くときに杖が必要な
方におススメ



今の筋力を維持したい
方におススメ



介護予防に取り組みたい
方におススメ

太もも筋力UP運動



5秒
キープ

丸めたタオルを
押し付ける
10回



5秒
キープ

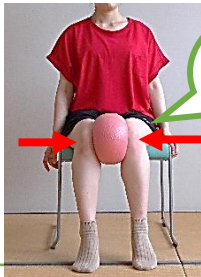
膝を伸ばして20cm
程度持ち上げる
10回×2セット



5秒
キープ

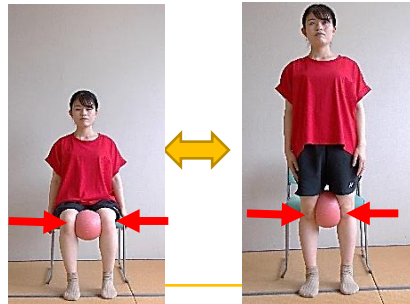
両膝を立てて
お尻と腰を浮かせる
10回×2セット

内また筋力UP運動



5秒
キープ

ボールをつぶす
10回



ボールをつぶしながら
立ち上がる
15回



5秒
キープ

ボールをつぶしながら
お尻と腰を浮かせる
10回

口の体操編

歯みがきと体操で **けんこう**
健口
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!!

スタートからゴールまで熟語の読みでしりとりができるように、漢字リストから選んだ1字で空きマス埋めてください。リストの中に当てはまらない文字を組み合わせると、四字熟語になります。

漢字リスト：病 新 息 果 秋 動 無 杏 栗 災

スタート 鈴虫 → ¹ 米 → 銀 ²
→ 運 ³ 会 → 無 ⁴ 花
→ ⁵ → 立 ⁶ ゴール



嚥下おでこ体操(ムセの予防)

5秒
キープ



この部分の
筋肉を鍛え、
喉の通りを
良くします

※1日3回程度

額に手を当てて、
抵抗を加えながら
おへそをのぞき込みます。