



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

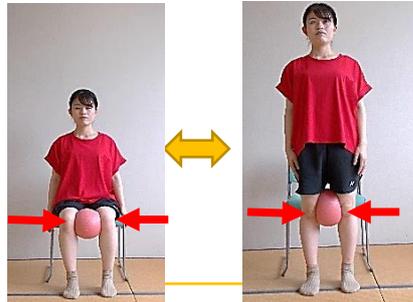
両膝を立てて  
お尻と腰を浮かせる  
10回×2セット

### 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字で空きマスを埋めてください。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 → <sup>1</sup> 米 → 銀 <sup>2</sup>  
→ 運 <sup>3</sup> 会 → 無 <sup>4</sup> 花  
→ <sup>5</sup> → 立 <sup>6</sup> 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。