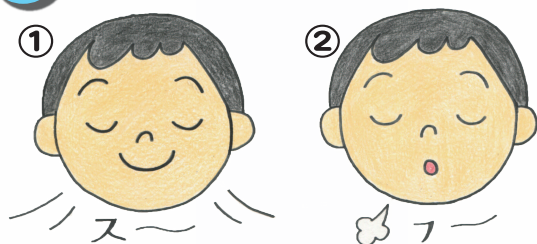


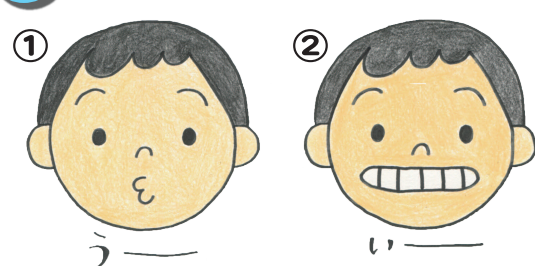
# お口の体操 (時間目安: 5~10分)

## 1 口すぼめ深呼吸



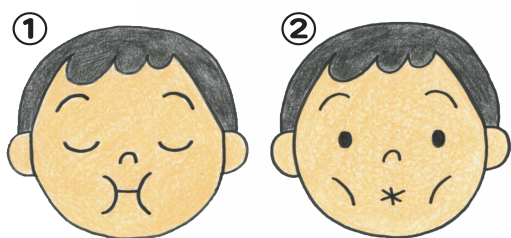
- ①鼻から息を吸います。
  - ②ろうそくを吹き消すように、口をすぼめて息を吐きます。
- 回数目安: 5回

## 2 うーいー体操



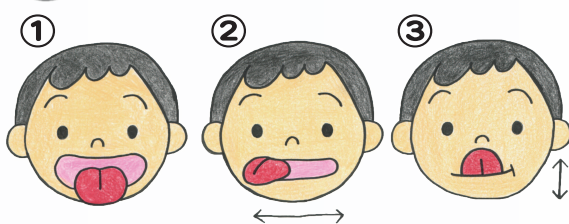
- ①「うー」と唇をとがらせます。
  - ②「いー」と口を横に開きます。
- 回数目安: 5回

## 3 頬ふくらまし・すぼめ



- ①口を閉じたまま頬をふくらませます。
  - ②頬をすぼめます。
- 回数目安: 5回

## 4 舌のトータル体操



- ①口を大きく開け舌を突き出します。
  - ②舌を左右に動かします。
  - ③舌を上下に動かします。
- 回数目安: 5回

## 5 だ液腺マッサージ

位置の確認

①耳下腺への刺激

②顎下腺への刺激

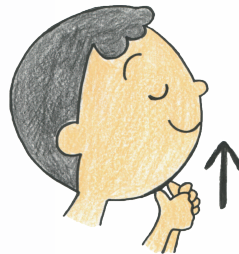
③舌下腺への刺激



親指以外の4本の指を頬にあて、ぐるぐる回します。  
回数目安: 10回



耳の下からあごの先まで5カ所を目安に押します。  
回数目安: 10回




あごの真下から舌を押します。  
回数目安: 10回

# 今すぐ始める♪毎日続ける♪ 簡単トレーニング! けんこう体操

元気でくらししていくために、  
気軽に取り組めるオススメの体操です。  
みんなで、健康寿命を伸ばしましょう!



### ☆体操のポイント☆

- ・椅子を使って行います。
- ・筋力トレーニングは週2・3回、それ以外は毎日少しずつでも実施することが理想です。
- ・ は、気になる方におすすめの体操です。

### ☆体操を楽しく安全に行うために☆

- ① 体力やその日の体調に合わせて種目・回数等を調整し、無理のない範囲で行いましょう。
- ② 呼吸は止めずに、ゆっくり自然にしましょう。
- ③ 水分は、こまめに取りましょう。
- ④ 治療中の病気や健康状態に不安のある方は、かかりつけ医などに相談しましょう。

横須賀市 本庁第二地域包括支援センター

- ・所在地 〒238-0014 横須賀市三春町2-12 三春コミュニティセンター内
- ・電話 046-824-3253

お口の体操は食事の前に行うのがオススメです。お口の健康のためにも歯の定期健診を受けましょう。

協力:  be awake

無断での転載を禁止



### 1. 脇モミモミ体操

肩  
腰



脇に手を入れ背中のお肉をモミモミします。少し手が疲れますが、一緒に握力を鍛えることもできます。背中がほぐれてが上げやすくなります。  
回数目安：10回2セット

### 2. 背中シャキッと体操

転倒予防

腰

ひざ



両手を前に伸ばし、肘を曲げながら後ろに引き、肩甲骨を寄せます。しっかり胸を張り綺麗な姿勢を作ります。  
回数目安：10回2セット

### 3. おじぎ体操

転倒予防

腰



ゆっくり背もたれによりかかり、おへそを見るように背中を丸めます。次は上体をお辞儀をするように前に倒します。(視線は前に向けます。)腰を柔らかくし、腰痛予防にオススメです。

回数目安：10往復2セット

### 4. 腰ひねり体操

転倒予防

腰



後ろを見るように、腰をゆっくりとひねります。胸が横を向くように、腰の痛みに注意しながら動かしてください。腰痛予防とともに、ふらつき対策になります。  
回数目安：10往復2セット

### 5. 足ワイパー体操

転倒予防



足を前に出し、軽く膝を曲げます。足の付け根をひねるように、足を外側と内側に倒します。ひざを緩めると動かしやすいです。足を上げやすくなり、歩行改善や階段などが上がりやすくなります。  
回数目安：10往復(左右)

### 6. ひざスリスリ体操

ひざ



ひざのお皿を手で包み込み、温めるように優しくさすります。右回り・左回り・上下行きます。ひざが温まるまでさすってください。ひざの曲げ伸ばしが滑らかになります。  
回数目安：各動き60秒(左右)

### 7. ふくらはぎグリグリ体操

むくみ・冷え

転倒予防



ひざの上に、ふくらはぎを当て、ひざを使ってグリグリほぐします。強さを各自調整してください。ほぐした後、血液が流れ足が白くなります。  
回数目安：20秒ずつ2セット(左右)

### 8. 足裏しぼり体操

転倒予防

むくみ・冷え

ひざ



足の裏を両手で持ち、土踏まずの辺りを雑巾を絞るようにぎゅっと絞ります。足の裏の接地面が増え安定した歩行ができるようになります。  
回数目安：各動き20秒(左右)