



冬の
ちよいとレ!

自宅でできる体操



介護予防で
健康長寿!

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



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

足首の運動



5秒
キープ

つま先を上を上げる
10回×2セット



5秒
キープ

つま先立ち
10回×2セット

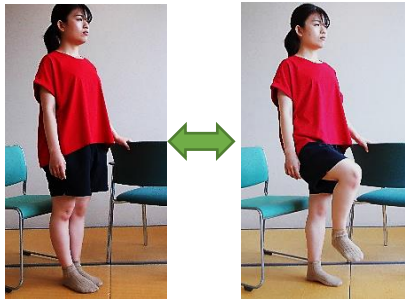


5秒
キープ

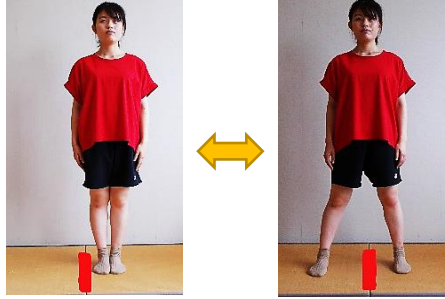
片足立ちでつま先立ち
左右10回×2セット



バランス練習



足踏み
20回



横歩き
20回



30秒
キープ

継ぎ足バランス
10回



口の体操編

歯みがきと体操で健口
を保つことが大切です!

けんこう



頭の体操編

脳をほぐしてリフレッシュ!
いきいき脳活!!

ブローイング訓練 (ムセ予防)

水を誤って吸い
込まないように
注意しましょう



ぶくぶく

コップにストローをさし、ぶくぶくと息を吐き
入れます。

(休憩しながら1回2~3分を1日3回程度、
強弱をつけてもよい)

口や頬の筋肉を鍛え、飲み込む力を強くします

下の文字の色を声に出して、できるだけ速く言い
ましょう。間違えたところは正しく言い直します。
例)みどりの場合「あか」、あおの場合「あお」

みどり	あお	くろ	みどり	あか	あお
あお	あお	あか	くろ	みどり	くろ
くろ	みどり	あか	みどり	あお	みどり
あか	くろ	みどり	あお	くろ	あお
みどり	あか	あお	くろ	みどり	
あお	くろ	あか	あか		
あか	みどり	くろ	みどり		

