



夏の  
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

### 足上げ運動

5秒  
キープ



10回×2セット

5秒  
キープ



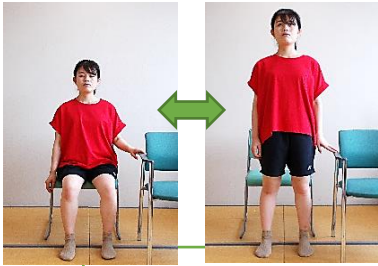
15回×2セット

何も  
持たずに

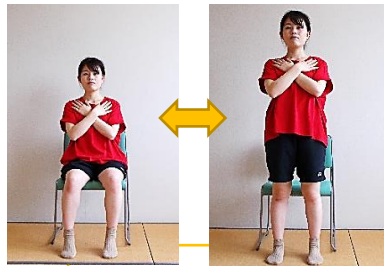


30秒キープ

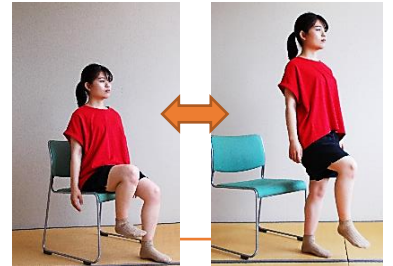
### 立ち座り運動



何かにつかまって  
10回



うでを組んで  
10回



片足ずつ  
10回

## 口の体操編

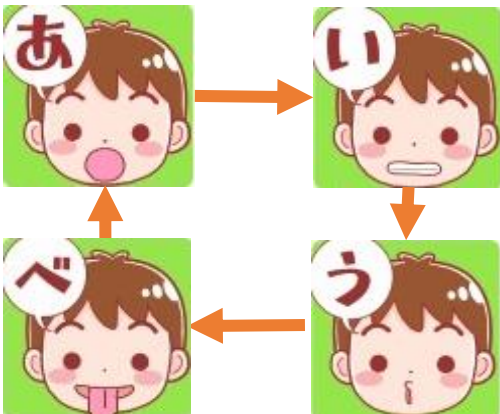


歯みがきと体操で **けんこう**  
を保つことが大切です!

## 頭の体操編

脳をほぐしてリフレッシュ!

**いきいき脳活!!**



できるだけ大きく口を動かしましょう。  
ゆっくり、はっきりと行いましょう。

$4 + 5 - 6 = \square$

$5 + 3 - 2 = \square$

$8 - 3 - 4 = \square$

$9 - 4 - 3 = \square$

$6 + 4 - 2 = \square$

$7 + 1 - 3 = \square$

