

いきいき元気
プログラム

ホームエクササイズ

若さを保つために家で毎日体操を

毎日ゆっくり
お家でエクササイズ!

運動するときは毎回
確認してほしい

7つの
注意点

- 1 ゆっくりと
- 2 がんばり過ぎない
- 3 はじめる前に準備運動をする
- 4 体調が悪いときや痛みがあるときは無理をしない
- 5 こまめに水分をとる
- 6 トレーニング中は息を止めない
- 7 体調で不安や心配があるときはかかりつけ医に相談する

ホームエクササイズ
動画配信中!!

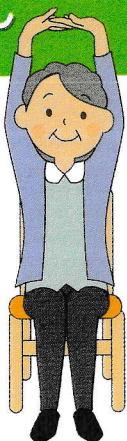
なごや介護予防プログラム で動画を索検!



運動機能アップ体操 8~10秒かけてゆっくり行いましょう。

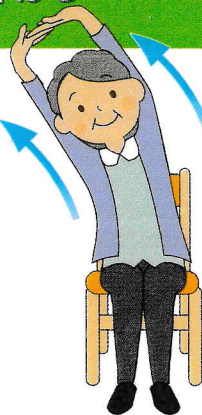
1 上体伸ばし

両手を頭の上で組み、天井に向かって伸ばします。



2 体側伸ばし(左右)

両手を頭の上で組み、ゆっくりと左右に倒します。



3 胸のストレッチ

いすに浅く腰かけます。両手を後ろで組み、後方に引いて背筋を伸ばし、胸を広げます。



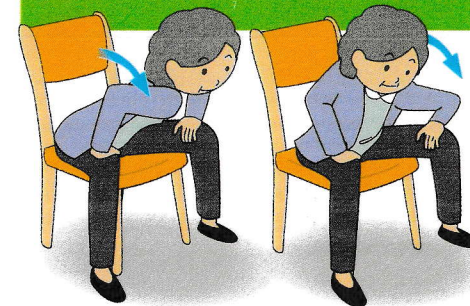
4 上体ひねり(左右)

背筋を伸ばし、腰からゆっくりとひねります。

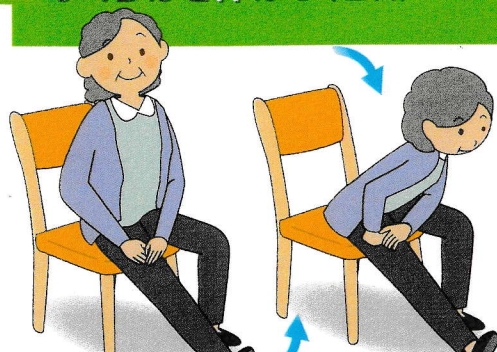


5 股関節ストレッチ(左右)

両あしを大きく開き、両手をひざの上において上体をひねり、肩を突き出します。



6 ふくらはぎ伸ばし(左右)



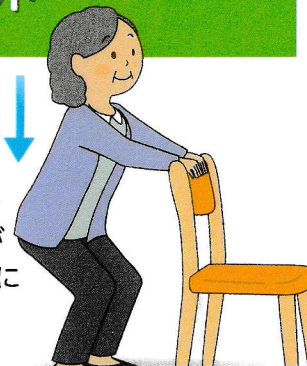
7 あし上げ(左右)

背筋を伸ばしたまま、あしを持ち上げます。可能であれば、持ち上げたあしの太ももを両手で下に押し、それに負けないよう



8 スクワット

両あしを肩幅より少し広げて立ちます。いすに両手を添えて、ひざがつま先より前に出ないようにしてゆっくり



9 バランス運動

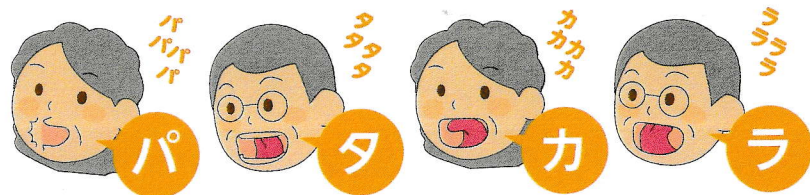
いすに触れないように、その周りを歩きます。物との距離を意識して調整力を身につけます。



お口の体操 食事の前に行うと効果的です。

パタカラ体操

● ゆっくり、それぞれ10回ずつ ● 早く、それぞれ20回ずつ



唾液腺マッサージ



両耳の横(耳下腺)を、後ろから前に手指で円を描くように回します。



下あごの骨の内側(顎下腺)のやわらかい部分を、耳の下からあごの下まで順に指で押します。

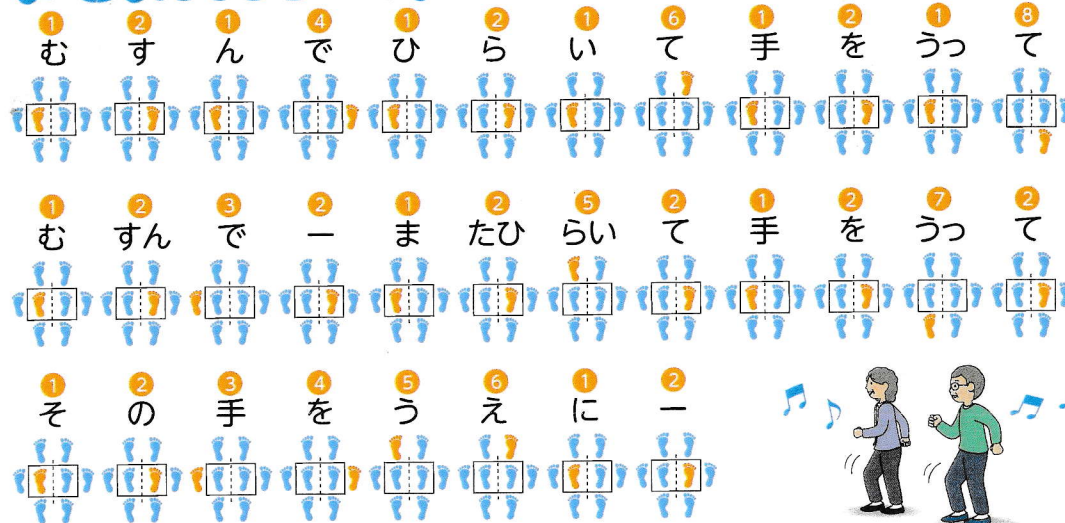


あごの骨の真正面の内側(舌下腺)を、両手の親指をそろえて指で押します。

コグニステップ

歌に合わせて「オレンジ色の足あと」の通りにステップを踏みましょう。歌や番号を変えて行ってみましょう。

月むすんでひらいて



ホームエクササイズを行なった日を○で囲みましょう。毎日続けられるように、目標を立ててみましょう。

目標

記録表

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

検討委員 (敬称略)

島田 裕之 【座長】
(国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学部 予防老年学研究部長)

赤津 裕康 (国立長寿医療研究センター ロコモティブセンター 所長)

榎屋 節子 (健康運動企画センター 所長)

飯岡 美幸 (名古屋医健スポーツ専門学校 主任)

馬場 隆幸 (オアシス在宅療養支援センター 所長)

森 圭子 (愛知学院大学 健康科学部 教授)

山下 英美 (名古屋女子大学医療科学部 作業療法学科 講師)

山田 和政 (愛知医療学院大学 リハビリテーション学部 教授)

名古屋市

不思議な指

- 1 親指からスタートして5回移動する。
- 2 好きな数だけ移動する。
- 3 赤い服の人だけ4回移動する。
- 4 全員が2回移動する。
- 5 2番目の数だけ移動する
- 6 親指と小指を折り曲げる。
- 7 全員が1回移動する。

全員が中指に来ている。

別法

- 1 親指からスタートして5回移動する。
- 2 自分の名前の字数だけ移動する。
- 3 もう一度自分の名前の字数だけ移動する。
- 4 小指の方に2回移動する。

全員が薬指に来ている。

中鯨城会講演会

マジック 公演プログラム

9月3日(木) 11時から11時30分

中生涯学習センター2階視聴覚室

司会：和氣 明美

- | | | | |
|---|---------|-------|---------|
| 1 | リング・リング | 堀田友三郎 | (中鯨城会) |
| 2 | コイン&カード | 片岡 晴彦 | (昭和鯨城会) |
| 3 | ジャグリング | 川合日出男 | (中鯨城会) |
| 4 | 魔法の筒 | 堀田友三郎 | (中鯨城会) |

