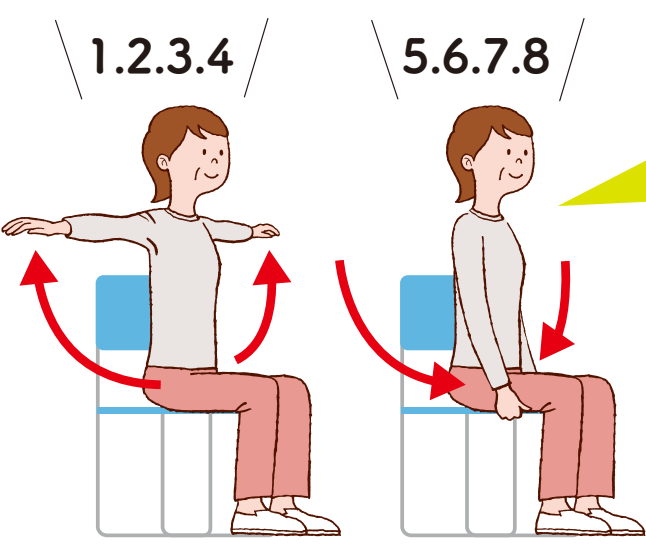


体力に余裕があるときは、筋力運動を追加してみましょう！

筋力運動プラス①
「腕を横に上げる運動」

効果 肩の横の筋肉を鍛え、物を持つ際や布団からの起き上がりが楽になります。

① 両腕をゆっくり横に上げます

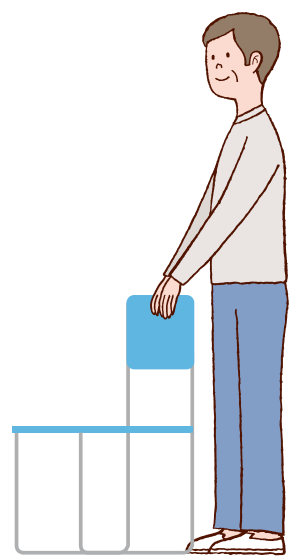


POINT
腕を肩の高さより上に上げ過ぎないようにしましょう

② そのままゆっくり下ろします

筋力運動プラス②
「つま先立ち」

① 軽く両足を開き、椅子から少し離れて立ちます



POINT
椅子や机につかまらせて行いましょう

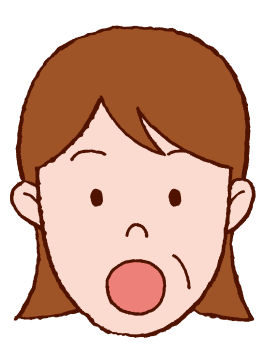
② つま先を軸にしてゆっくりかかとを上げ、ゆっくりかかとを下ろします



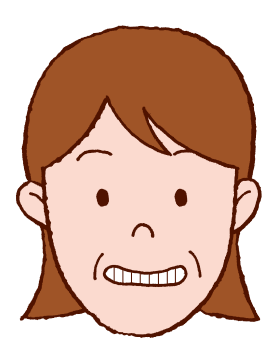
お口の機能を高める体操にも挑戦してみましょう！

体の運動と合わせて、お口の周りや口腔内の筋肉を動かすことで、食べる力や飲み込む力を付けることができます。基本的にはいつ行っても構いませんが、食事の前に行うと、口の準備運動になります。

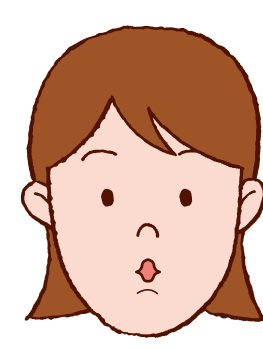
お口の体操 ※5回を目標に行いましょう



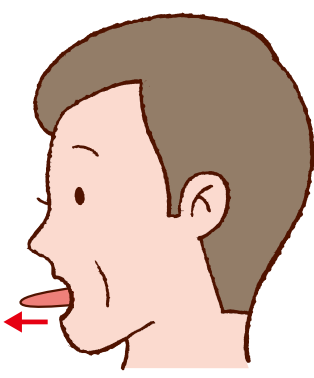
① 口を大きく「あ」と言いながら開きます



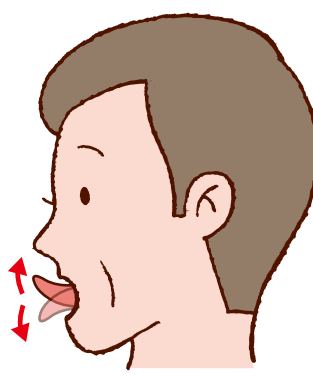
② 口を「い」としっっかり伸ばします



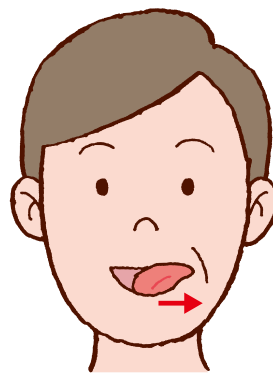
③ 口を「う」としっっかりすぼめます



① 口を大きく開け、舌を前に出します



② 舌を上を上げ、そのまま下に下ろします



③ 舌で口の両端を交互に右、左と触ります



離れて暮らす高齢のご家族や、近所にお住まいの高齢者の方にもこのパンフレットの内容をお伝えください。