

口腔体操 編

深呼吸 2回

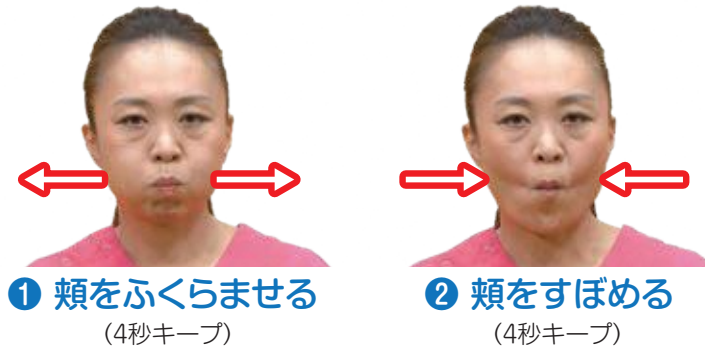
効果 声が出しやすくなる・尿もれ予防

- 1 息を吸う
お腹に両手を当て、鼻から息を4秒かけて吸う。
- 2 息を吐く
おしりを締めながら、口から8秒かけて息を吐く。



頬の運動 8カウント×2

効果 食べこぼしが少なくなる
表情が豊かになる



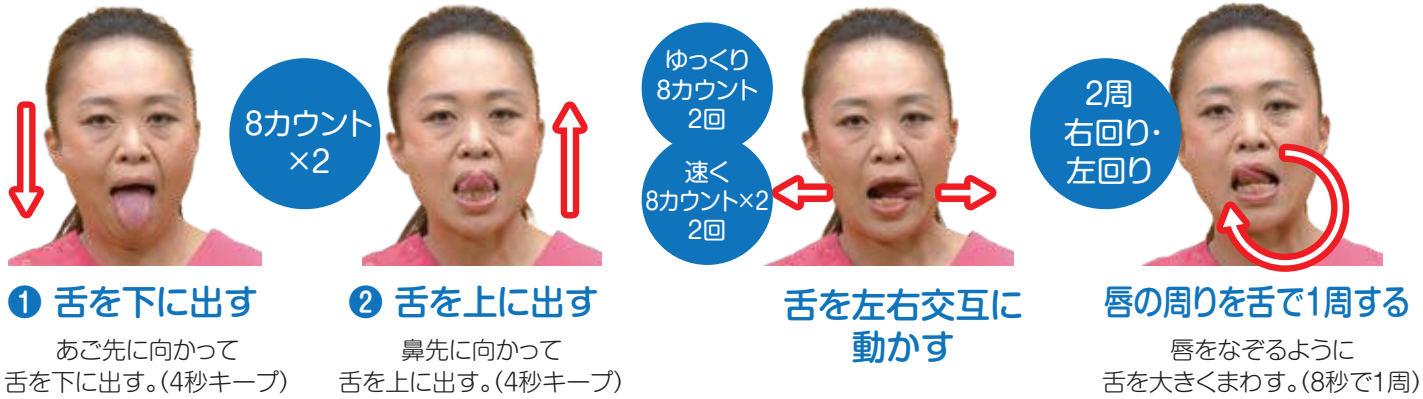
舌の運動 効果

舌の動きを滑らかにする・飲み込みやすくする

舌の上下運動

舌の左右運動

舌をまわす運動



発声と発音の練習 効果

飲み込みしやすくなる
声が出しやすくなる

- 1 「あら、ふじえ」の発声と発音練習
- 2 「パタ、おかべー」の発声と発音練習

- あー、 ● らー、 ● らー、 ● らー、
- ふー、 ● じー、 ● えー、
- あら、 あら、 ふじえー、
- あら、 あら、 ふじえー、

- パ・パ・パ・パ、 ● タ・タ・タ・タ、
- お・お・お・お、 ● か・か・か・か、
- べー、
- パタパタ、 おかべー、
- パタパタ、 おかべー、

※「べ」は舌を下方向に出すようにする。

協力：歯科衛生士 神谷知子・岡部町商工会キャラクターおかべえ



ひとりで・家族で・みんなでできる
カンタン介護予防体操！

藤口体操



FUJIEDA MYFC
クラブマスコット蹴っとばし小僧

～藤枝ロコモ蹴っとばし体操～

筋力・バランスアップ運動(座位) 編・口腔体操 編

藤口体操では、「ロコモティブシンドローム(ロコモ)※」や「口腔機能」、「認知機能」に対する運動を取り入れており、8つのカテゴリー(35種類の体操)で構成されています。

※運動器の障害により歩くための能力が不足したり、衰えた状態のこと。

- | | |
|----------------|------------|
| 1 ウォーミングアップ | 2 肩こり予防運動 |
| 3 腰痛予防の運動 | 4 膝痛予防の運動 |
| 5 筋力・バランスアップ運動 | 6 口腔体操 |
| 7 脳トレ | 8 クーリングダウン |

 藤枝市
Fujieda City



▲こちらから動画が
視聴できます(QRコード)

フレイル予防の3つのポイント！

高齢期に心と体の働きが弱ってきた状態をフレイル(虚弱)といいます。フレイル予防は日々の習慣と結びついています。運動、栄養、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

運動

ウォーキング・身体活動など
今より10分多く体を動かそう！
筋トレ・ストレッチも！

栄養

食・口腔機能
3食バランスの良い食事
お口の健康(口腔機能)の維持！

社会参加

趣味・ボランティアなど
生活の広がり、
人とのつながりを！



藤口体操



▲こちらから動画が
視聴できます(QRコード)

筋力・バランスアップ運動(座位) 編

運動の注意事項

- 1 自分の体調に合わせて、痛みのない範囲で実施しましょう
- 2 息を止めないように、数を数えながら実施しましょう
- 3 こまめな水分補給をしましょう
- 4 健康に不安がある方は、医師などに相談して実施しましょう
- 5 写真は対面する状態となっているため、鏡のようにして体操しましょう

ヘディング運動

かかと
上げ運動

8カウント
×10

一定のリズムで
ゆっくり上げ
下げする。



効果

バランスをとる力がアップ
こむら返りを予防・尿もれ予防

- 1 かかとを上げる
4カウントでかかとを上げる。
- 2 かかとを下ろす
4カウントでかかとを下ろす。



キーパーの構え運動

スクワット運動

8カウント
×10

背もたれを
持つ

立ち座りを
繰り返す

4カウントで座り
4カウントで立ち上がる。

効果

おしりや太ももの力がアップ
段差昇降や立ち上がり
動作が楽になる
尿もれ予防



リフティング運動

もも上げ
運動

30回
左右行う

足はバランスを
崩さない程度に
上げる。



効果

バランスをとる力がアップ
歩行の安定性がアップ

片足を上下に動かす

右足を軽く上げ、1秒で上下に太ももを動かす。
大変な場合は足を持ち上げてキープする。
※反対側も同様に行う



パスカット運動

踏み込み運動

10回
左右行う

効果

バランスをとる力がアップ
股関節の柔軟性や筋力がアップ

- 1 右足を一步踏み出す
右足を斜め前に一步出す。
- 2 両手を伸ばす
つま先に向かって手を伸ばして、右足に体重を乗せる。
元の位置に戻る。
※反対側も同様に行う



踏み出しすぎて
椅子から落ちない
ように気をつける。



フェイント運動

またぎ運動

左右交互
10回

効果

バランスをとる力がアップ
浴槽をまたぐのが楽になる

- 1 足を真横に出す
浴槽をまたぐように横に足を開く。
- 2 足を元の位置に戻す
※左右交互に行う

