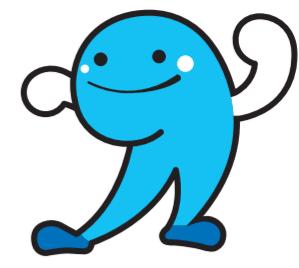


いきいき百歳体操



ご自宅で気軽に体を動かしていただくことができるよう、高知市が開発しました「いきいき百歳体操」をご紹介します。

なお、お住まいの地域で普段から行っている体操がありましたら、ぜひご自宅でもお続けください。

ご自身の体調を考慮しながら、できる範囲で体を動かして、運動不足を解消しましょう!

準備体操

4種類

①から④の動作を、1~8のかけ声にあわせて各々2回行います。

- ①深呼吸
- ②肩と脇腹を伸ばす運動
- ③足踏み
- ④股関節の運動

2

深呼吸



肩と脇腹を伸ばす運動



3 足踏み

4 股関節の運動



※股関節・膝関節の手術（人工関節）をしている方はこの運動は控えてください



整理体操

3種類

各動作を15秒間行います。
各々1回行います。

- ①手首・腕のストレッチ
- ②太ももの裏のストレッチ
- ③首の運動

2 太ももの裏のストレッチ

3 首の運動



手首・腕のストレッチ



- 1 写真のように右腕を前に伸ばし、左手を使って手首を伸ばしていきます（15秒間）
- 2 左腕も同じように行います



- 1 椅子に浅く腰掛けて、右足を右斜め前に伸ばします
- 2 浅く腰掛けすぎると、前に転ぶ可能性があるので注意してください

出典：高知市高齢者支援課

みなさん、一緒に頑張りましょう！



体操の動画はこちらから視聴することができます。
QRコードはこちら▶



かみかみ百歳体操

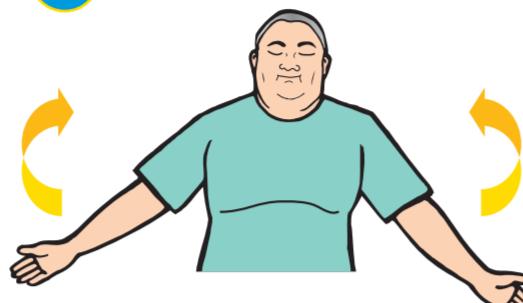
かみかみ百歳体操とは…?

食べる力や、飲み込む力をつけるための体操で、椅子に座って口の周りや舌を動かします。

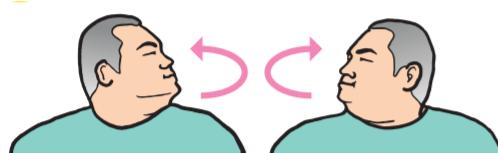
効果

- 唾液がよく出るようになります。
- 唾液が出ることで、口の中が清潔に保たれ、食べることや飲み込みが楽になります。
- 口の周りに力がつき、食べこぼしやむせることが改善されます。

1 深呼吸(3回)

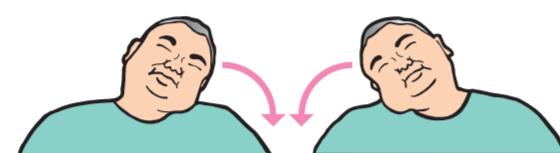


2 首のストレッチ(各1回)



後ろに振り返る(左右とも)

ゆっくり後ろへ振り返ります
はじめに右から10秒間しっかり伸ばします
左も同様に



首を左右に傾ける

ゆっくり首を傾けます
はじめに右から10秒間しっかり伸ばします
左も同様に



首を前に倒す

首をゆっくり前に倒します
10秒間しっかり伸ばします



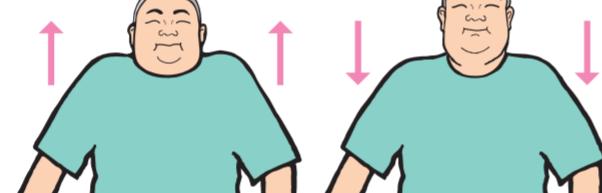
下を向き左右に首を回す

下を向きゆっくり首を回します
はじめに右から10秒間しっかり伸ばします
左も同様に

3 肩の運動

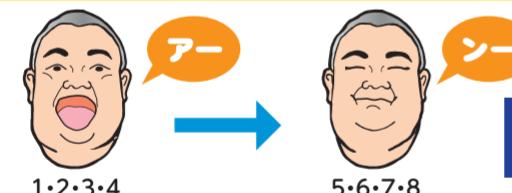


肩を左右に倒す (各1回)



肩の上下運動 (2回)

4 口の開閉と舌のトレーニング(3回繰り返す)



「ア」とゆっくり大きく口を開けた後 「シ」と口を閉じる

1・2・3・4

5・6・7・8

5 口の開閉と頬、首のトレーニング(3回繰り返す)



「イー」と口角を左右に広げる

「ア」と口を開ける

「エー」と舌の両側に力を入れる

1・2・3・4

5・6・7・8

2・2・3・4

「イー」と噛みしめる

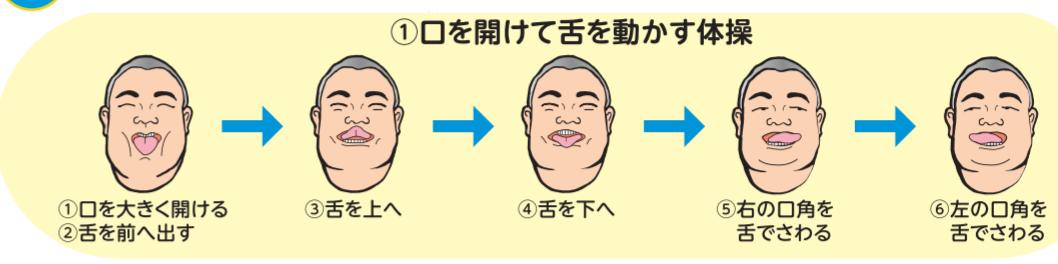
※手や頬やこめかみの筋肉が、ふくらんでいるか確認する

そのまま「ウー」と唇をすぼめる

5・6・7・8で休み

出典：高知市高齢者支援課

6 舌のトレーニング(3回繰り返す)

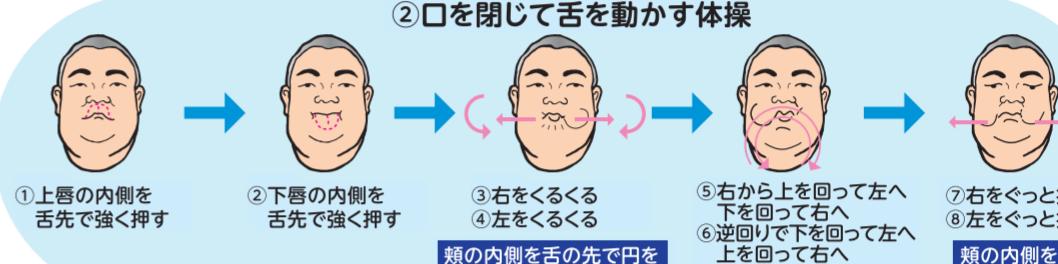


①口を開けて舌を動かす体操

①口を大きく開ける
②舌を前へ出す

③舌を上へ
④舌を下へ

⑤右の口角を舌でさわる
⑥左の口角を舌でさわる



②口を閉じて舌を動かす体操

①上唇の内側を舌先で強く押す
②下唇の内側を舌先で強く押す

③右をくるくる
④左をくるくる

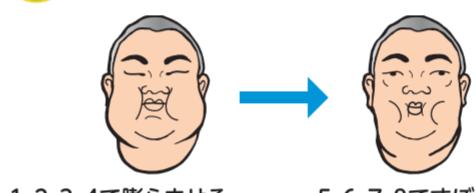
⑤右から上を回って左へ下を回って右へ
⑥逆回りで下を回って左へ上を回って右へ
⑦右をぐっと押す
⑧左をぐっと押す

頬の内側を舌の先で動かす

歯ぐきと唇の境目を回す

頬の内側を舌の先で押す

7 口輪筋のトレーニング(3回)



1・2・3・4で膨らませる

5・6・7・8ですぼめる

アップアップをするように口を膨らませる

息を吸うように口をすぼめる

8 発声運動



できるだけ大きな声で
パ、パ、パ、タ、タ、カ、カ、ラ、ラ、
パタカラ、パタカラ、パタカラ
5回繰り返す

9 飲み込みの練習



①深呼吸をするように、ゆっくり息を吸って
②息をとめて、ゴックンと飲み込む
③ゆっくり息を吐く
④休む
①～④を3回繰り返す

口を元気にするワンポイント

誤嚥性肺炎とは…?

高齢になると…

口の中の細菌が増える

飲み込みの力が弱って気管に入りやすい(誤嚥)

体の力が弱ると…

肺炎をおこす!

高齢者に多い誤嚥性肺炎!

口の中を清潔に保ち、飲み込む力をつけることで誤嚥性肺炎を予防できます!

肺炎になって寝込んでる体力が落ちて、寝たきりの原因になることも…

お口をきれいにしよう！！

1. 夜寝る前は必ず、歯・入れ歯をきれいにする

2. 舌もきれいにする



・力を入れずに奥から手前に優しく動かす
・やわらかいハブラシか舌ブラシを使用する

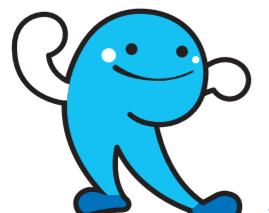


何でも相談できるかかりつけ歯科医をもっと安心です。



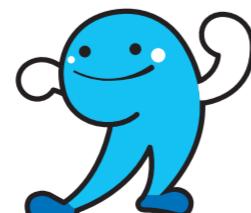
新型コロナウイルス感染症対策について

感染防止の3つの基本



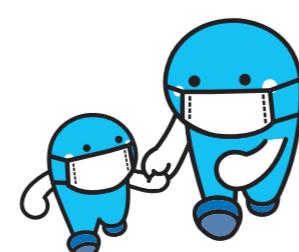
① 距離の確保

できるだけ2m(最低1m)空ける



② マスクの着用

症状がなくてもマスク着用



③ 手洗い、手指消毒

