

「堺あ・し・た!体操」でフレイルを予防しましょう!

やってみよう!

あ・し・た

体操



3つの心がけ できることから始めましょう

あ る く 身体活動

規則正しい生活と適度な運動や家事などで活動量を増やしましょう

★「堺コッカラ体操」や「ロコモ体操」に取り組む



し ゃ べ る 社会参加

仲間と集まったり、ボランティア活動などに参加しましょう

★地域の行事に参加してみる ★お店で集いの会など開催する



た べ る 食生活・口腔機能

栄養バランスの整った食事と口腔ケアでおいしく食べましょう

★日頃からみんなで口口の体操に取り組む



介護予防で
元気来たる



介護予防イメージキャラクター
「あした猫」

大切! 加齢による虚弱フレイルの予防

加齢とともに、心身の活力(身体的機能や認知機能など)の低下が見られる状態のことをフレイルといい、健康な状態と要介護状態の中間的な段階です。

堺あ・し・たチャレンジ! めざそう! みんなで! 健康長寿!

あ る く 身 体 活 動

ストレッチ

10秒数えて戻しましょう②③⑤⑦⑧は反対側も行いましょう

① 腕上げ

10秒数えて戻す



両手を組み、背筋を伸ばし手のひらを返します。

② 体のねじり

10秒数えて戻す

左右行う



両手を前で組み、体をねじります。

③ ふともも裏伸ばし

10秒数えて戻す



浅く腰掛け、片方の足は曲げてもう片方の足は伸ばします。背中を伸ばしたまま、体を前に倒します。

④ お尻伸ばし

10秒数えて戻す



片方の膝を曲げて、胸に近づけるように抱えます。

⑤ ふくらはぎ伸ばし

10秒数えて戻す



片足を後ろに引き、前方の膝を曲げます。

⑥ 背中伸ばし

10秒数えて戻す



体の前で手を組みます。腕を前方に押し出します。

⑦ 脇腹伸ばし

10秒数えて戻す



片手を上げ、もう片方の手は、腰に添え、体を横に倒します。

⑧ ふともも前伸ばし

10秒数えて戻す



片方の膝を曲げ、足首を持ちます。

し ゃ べ る 社 会 参 加

健康づくり自主活動グループ

ウォーキングや体操などのグループが、自主的に活動しています。自分に合ったグループに参加してみませんか。
(お問い合わせ:各保健センター)



ひらめき脳トレプラス教室

「堺コッカラ体操」と脳の活性化につながるプログラム、足腰を鍛える運動、口腔ケアや食事の話を学んでいただく認知症予防教室です。
(お問い合わせ:各保健センター)



①病気や障害のある人は、事前に医師に相談してからはじめましょう。
 ②運動前に血圧や体調をチェックし、その日の体調に運動量を調整しましょう。
 ③疲労感や関節・筋肉の痛みには注意し、そのような時は中止し、医師に相談しましょう。



ロ
ツ
カ
ラ
体
操

⑨、⑮、⑯は1分間行いましょう
⑩、⑭は10回繰り返しましょう

⑨ 片足立ち(バランス) ⑩ 立ち座り(筋トレ) ⑪ 踵上げ(筋トレ) ⑫ 膝伸ばし(筋トレ)

1分間

つかまってる方の足を5cm程度あげます。

10回繰り返す
椅子に座った状態から、立ち上がり、座ります。

10回繰り返す
踵を上げます。

10回繰り返す
ゆっくりと片方の膝を伸ばします。

⑬ よこ上げ(筋トレ) ⑭ もも上げ(筋トレ) ⑮ 足踏み(持久力) ⑯ 段差昇降(持久力)

1分間

10回繰り返す
片方の手は腰にあてます。ゆっくりと足を横方向に上げます。

10回繰り返す
片方の手は腰にあてます。ゆっくりと太ももを上げます。

腕を振りその場で足踏みを行います。

10~15cmくらいの高さの安定した台を用意して上り下りを行います。

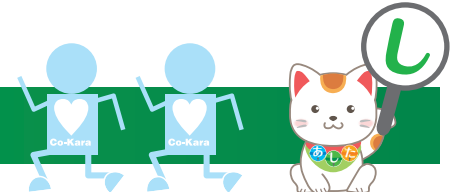
趣味活動や地域活動

仲間と集まり、趣味の活動を楽しみましょう。
 地域の活動やボランティア活動に参加したりすることも大切です。
 色々な方とたくさんおしゃべりしましょう。



認知症予防「堺コッカラ体操」

楽しく身体を動かしながら脳を活性化させる、ココロとカラダを元気にする体操です。
 簡単な基本動作を音楽に合わせて組み合わせることで、脳血流量が増え、認知症予防の効果が期待できます。

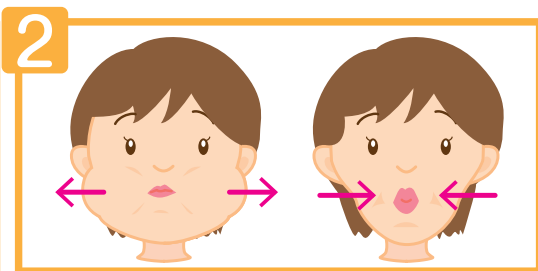


たべる 食生活・口腔機能

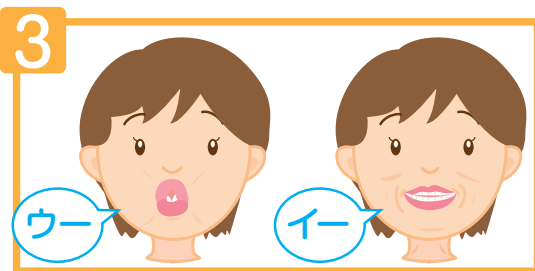
お食事前に「健口 (けんこう) 体操」
体操の仕方: ①、⑥は3回、②～④は 10 回ずつ 1日5セット



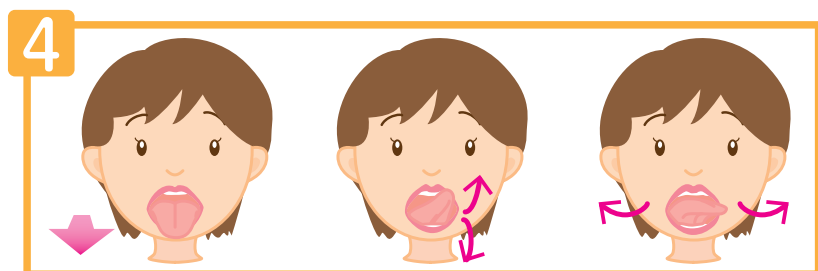
1
まず深呼吸!
鼻から吸って、口から吐き出します。



2
頬を膨らませたり、へこませたりします。



3
「ウー」「イー」と声を出しながら唇をしっかり動かします。



4
舌を前後・上下・左右に動かします。
顔は動かさないで舌だけ動かすように!



5
「ば」「た」「か」「ら」を声に出します。



6
深呼吸で締めくくり鼻から吸って、口から吐き出します。

あ・し・た チャレンジ! 記録をつけてみましょう

実施した活動に○印をつけましょう。 体重をはかり記録しましょう。 1回でも実施したら○印をつけましょう。 回数を書きましよう。

月 日 () 天気 ()				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶくうがい	歯間清掃用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計

1日1回でも食べたものに○印をつけて、○の数が何個あるか数えてみましょう。

月 日 () 天気 ()				お口のケア						
身体活動				体重	歯みがき			ぶくぶくうがい	歯間清掃用具	健口体操
ストレッチ	ロコトレ	ウォーキング	社会参加		朝	昼	夜			
				kg						回
今日の食事										
肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも	○の合計