

# ラジオで介護予防!!

チャンネル FM 81.3 MHz

時間 毎朝 7:00~7:10



## 放送内容

### ◆座ってできる体操

(スロートレーニング)  
関節に負担をかけずに、  
自分の体の重みで負荷  
をかけながら行います。



### ◆頭の体操

手を使った脳のトレーニング  
手は第2の脳とも言われています。



### ◆お口の体操

《パタカラ体操》  
《あいうべ体操》  
《早口言葉》



すももも桃も  
桃のうち



## パソコンやスマートフォンでの聴き方

### QR読み取る

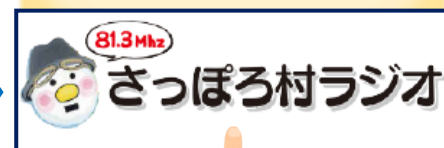


または、

### ダウンロード



### 選局



さっぽろ村ラジオ 検索

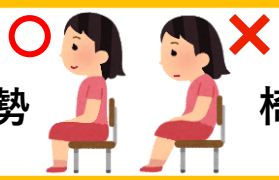
【発行】社会福祉法人三草会 札幌市東区介護予防センターなえぼ 住所) 札幌市東区本町2条5丁目7-10竹田ビル1階 電話) 011-782-7010

令和5年5月

【放送に関するお問合せ】株式会社さっぽろ村ラジオ  
住所) 札幌市東区北9条東7丁目1-1 <http://www.fm813.jp/>

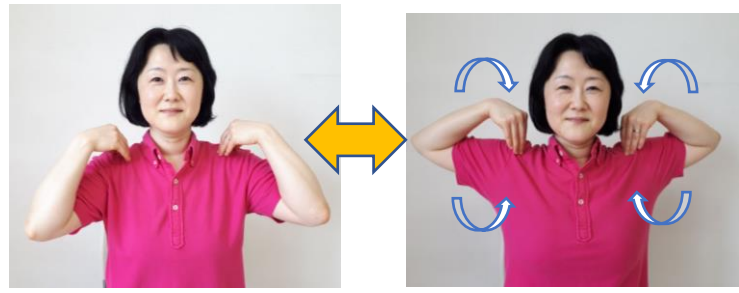


### 基本姿勢



椅子に座り、背もたれから背中を離しましょう。

### 【肩回し】



肩こりに効果的！

- ・両手の指先を肩にのせます。痛くない範囲で、大きくゆっくり肩をまわします。
- 1・2・3・4・5・6・7・8で、一周します。
- 【前まわし3回・後ろまわし3回】

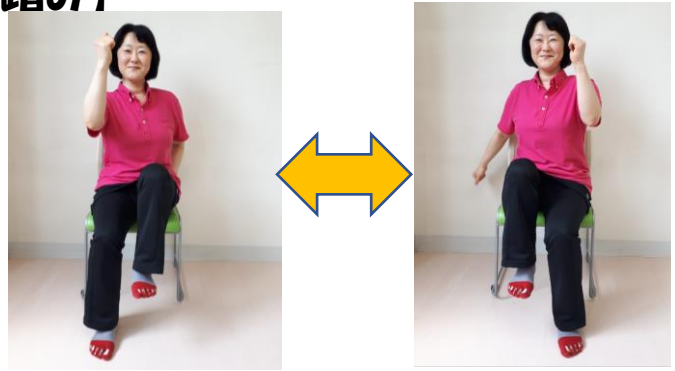
### 【膝裏のばし】



腰痛予防に！股関節を意識

- ・片足ずつひざを伸ばし、つま先を自分のほうに向けて、背筋を伸ばしたまま体を倒します。上体を倒したまま、8数えます。
- 【左右交互 各2回】

### 【足踏み】



- ・座ったまま、両手を振って軽く足踏みをします。
- 【軽めに20回】

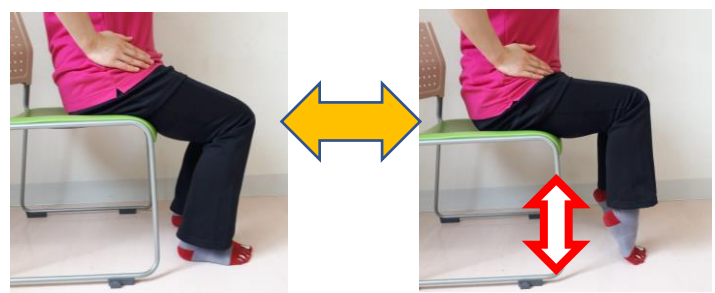
### 【膝の曲げ伸ばし】



ひざ痛予防！リズムカルに♪ テレビを見ながらも

- ・座ったまま、かかとを前に軽く出しステップを踏みます。
- 【左右交互 20回】

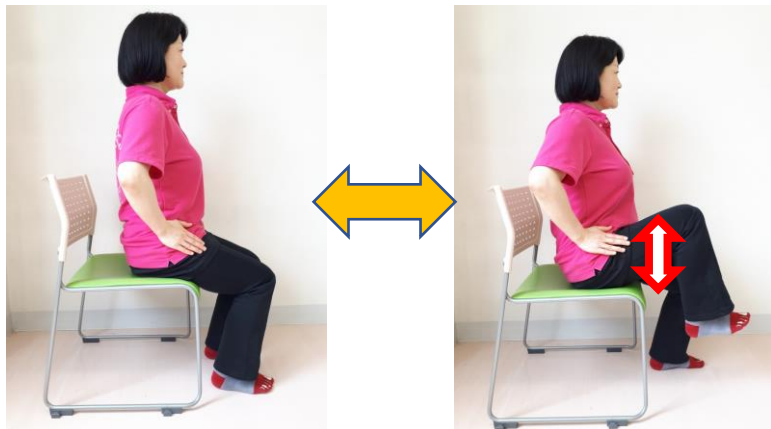
### 【かかとあげ】※ふくらはぎの筋力アップ



立ち仕事が楽に！ふくらはぎを意識

- ・両足同時にかかとを上げます。「1～4」で、かかとを上げ、「5～8」で、ゆっくり下ろします。
- 【5回】

## 【太ももあげ】※股関節周辺の筋力アップ



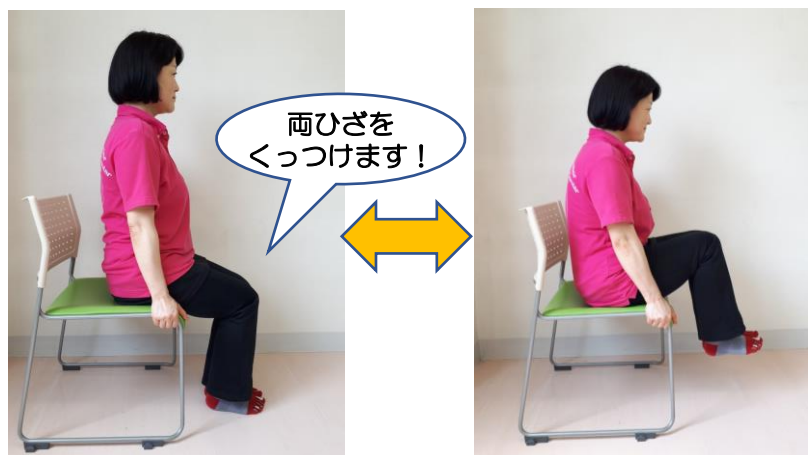
歩幅が大きくなりますよ！



・背もたれから背中を離し、両手は腰に置きます。ひざを曲げたまま、太ももの上げ下ろしをします。

「1～4」で、太ももを上げ、  
「5～8」で、ゆっくり下ろします。  
【左右交互 各3回】

## 【両足上げ】※腹筋の筋力アップ



アゴを引きます  
腹筋を意識！

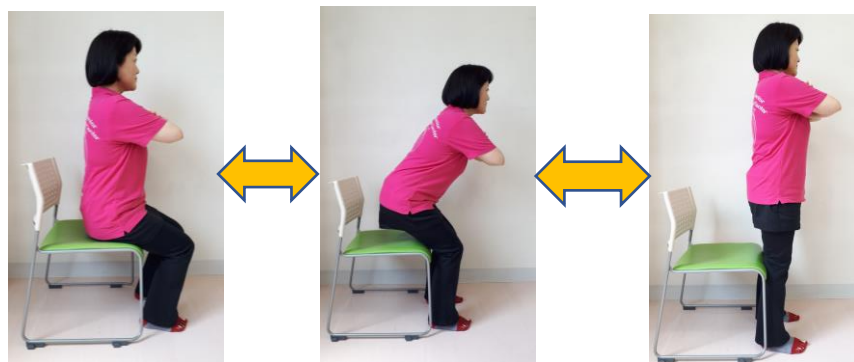


・背もたれから背中を離し、両手は椅子の座面におきます。

ひざを曲げたまま、両足の上げ下ろしをします。

「1～4」で、両足を上げ、  
「5～8」で、両足を下ろします。  
【5回】

## 【立ち座り】※太ももとお尻の筋力アップ



ゆっくり座りましょう  
立ち座りが楽に！



・背筋をのばして浅めに座ります。足を肩幅に開き、両腕を組み、しっかりと前かがみになりながら、ゆっくりと立ち座りをします。

「1～4」で、立ち上がり、  
「5～8」で、ゆっくり座ります。  
【5回】

## 【足指曲げ伸ばし】※バランス力・むくみ予防



血流改善、冷え性改善  
ふくらはぎの  
むくみ解消に！



・背筋を伸ばして椅子に座り、両足の裏全体を床に付けます。両足の指だけ使い、床に敷いたタオルをたぐり寄せるように、足の指を曲げ伸ばしします。

【20回】





# 健康はお口から!!

## 舌や口の周りの力が低下している方の為のトレーニング

ばたから体操 「ぱ」「た」「か」「ら」の発音を

①一つずつの音をしっかり発音しましょう!

**ぱ** 唇をしっかりと閉じて発音します。  
唇を閉める筋力を鍛え、食べ物を口からこぼさないようにします。

**た** 舌を上あごにしっかりとつけて発音します。  
舌の筋肉のトレーニングになり、しっかり発音できるようにします。

**か** のどの奥に力を入れて発音します。  
誤嚥せずに、食べ物をスムーズに食道へ運ぶ練習が出来ます。

**ら** 舌の先を丸め、しっかり上げて発音します。  
食べ物をのどの奥に運ぶための、舌の筋力をつけられます。

②早口で発音しましょう!

「ばたから、ぱたから、ぱたから…」と早口で発音することで、お口の器用さを養うことが出来ます。



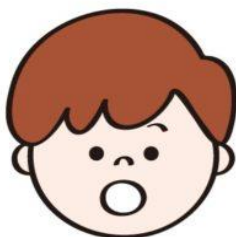
ばたから ばたから  
ぱたから...

参考: 一般社団法人札幌歯科医師会



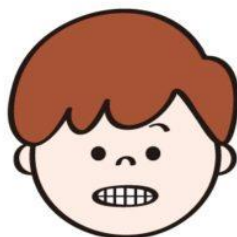
## 体操

「あー」と  
口を大きく開く



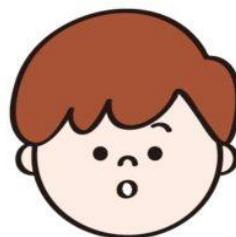
あー

「いー」と  
口を大きく横に広げる



いー

「うー」と  
唇を前に突き出す



うー

「べー」と  
舌を下あごまで伸ばす



べー