

# 体力・筋力の低下を防ぎましょう

ホームページはこちら  
(二次元コードを読み込んでください) ↓↓↓



## お家でできる介護予防 「西宮いきいき体操」 YouTubeで公開中です！

新型コロナウイルス感染症の影響でこもりがちの生活となり、体力や筋力の低下を招く恐れがあります。そこで、「西宮いきいき体操」から高齢者の方に特に取り組んでほしい筋力アップ体操を紹介します。

※「簡易版」「スペシャル版」「口腔版」の3種類を公開中！公開は期間限定です※  
※痛みや体調不良のある方は運動を控えるなど、無理をしないようにしましょう※

### 椅子からの立ち上がり



- ①肩幅程度に足を開き、足裏をしっかりと床につけて座る。両手は胸の前で交差し、軽く当てる。
- ②「1,2,3,4」でゆっくりと椅子から立ち上がり、背すじを伸ばす。「5,6,7,8」でゆっくりと座る。

※以下、すべて10回程度を目安に行う。

### 膝を伸ばす運動



- ①椅子に深くゆったりと腰をかけ、“立ち上がる時の膝の角度”から始める。
- ②「1,2,3」で膝を伸ばし、「4」で足首を起こす。「5,6,7,8」でゆっくりと元の位置まで戻す。
- ③反対の足も同様に行う。

### 踵を上げる運動



- ①椅子の背もたれを持って、背すじを伸ばした良い姿勢で立つ。
- ②肩幅程度に両足を開き、つま先を正面に向ける。
- ③「1,2,3,4」で体を傾けず背すじを伸ばし、両方の踵を上げる。「5,6,7,8」でゆっくりと踵を下ろす。

### 口腔体操 摂食・嚥下に関する発声運動

できるだけ大きな声で  
「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」  
「カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ」  
「パタカラ・パタカラ・パタカラ」

※歯切れよくしっかり口を動かし発音する。

※できるだけ大きな声で行う。

※3回程度を目安に行う。

#### 【パ】唇を強く閉じて開いて出る音

(唇の閉じる力)

- ・食べ物を口の中に取り込む
- ・食べ物をこぼさないように口を閉じる

パ・パ・パ  
タ・タ・タ  
カ・カ・カ  
ラ・ラ・ラ  
パタカラ  
パタカラ  
パタカラ



#### 【タ】舌先を上の前歯の裏につけて離す時に出る音

(舌の前方への動き)

- ・舌を使って食べ物を取り込む
- ・押しつぶす力をつける

#### 【カ】舌をのどの方に引いて出る音

(舌の後方への動き)

- ・食べ物を奥に運ぶ力をつける
- ・鼻への逆流を防ぐ

#### 【ラ】舌が上顎について離れる時に出る音

(舌の上方への動き)

- ・舌を使って食べ物をまとめる