

高齢期は、加齢とともに筋肉量や筋力が減少していき、運動不足をきっかけに活動量が減り、筋力の低下をはじめさまざまな生活機能の低下を招きやすくなります。そのような「悪循環のサイクル」にならないよう、活動的な生活を送りましょう！

5年後も 元気な自分であるために♪

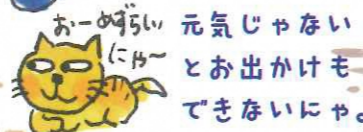
あなたならどっちの道を選びますか？



う～ん 楽な方を選びたくなるにやん



お出かけをして 活動的に楽しい時間を 過ごそう！



元気じゃないとお出かけもできないにや。

積極的に家事を行って 生活活動量アップ！家トしだ！



心地よい 睡眠…



体を動かせばごはんも美味しい！ ごはんを食べるのも大事な健康づくり。

長年やりたかったことに チャレンジ！ 仲間もできて 生きがいもできた！

活動的に過ごすことが 健康の秘訣だ！



せすじのひいたんじゅにかい

チャレンジ目標 (やりたいことを書いてみよう！)

コツコツ家トし目標 (続けられそうな家トしを書いてみよう！)



家に閉じこもりがちになると 体を動かさなくなり、体力も落ちやすくなるよ。



手すりがないと 階段が登れない…

動かなくていいように 手のとどくところに なんでもおいてるにや。

歩くのが きついから お出かけ したくない

体力が ないと何も できないにや…



ごはんもあまり 食べたくない…



こけちゃった…



もう動けないよ…

どうしょ～

家トしのススメ！

「すきま時間で家トし」とは、古賀市が推進する 普段の生活を見直し、こまめに体を動かすことで、無理なく生活活動量を増やす取り組みのことです。

将来もいきいきとした生活を送るために、元気なうちから体力低下を防ぐ心がけが大切です。健康のために運動を行う方がいいのはわかっているがなかなかきっかけがない、続かない…という方は、まずは生活習慣を見直し、自宅でも簡単に取り組める「家トし」から始めてみましょう。



あなたの日常に 家トしを 取り入れよう！

さあ！今日から家トし スタート！



おはよう！体をゆっくり起こしていこう！



耳を起こそう！

外の音を聴いてみよう。鳥の音が聴こえるかな？好きな曲をアラームにするのもいいね！

目を起こそう！



まわりの景色を見てみよう。お天気はどうかかな？

あたまを起こそう！



今日一日の予定を思い浮かべてみよう！あたまの体操にもなるね。

のどを起こそう！

布団から出たら自分や家族に“おはよう”と言ってみよう！



おなかを起こそう！



ゆっくり噛んで食べよう。

体を起こそう！

CMタオル体操は5、6ページを見てね♪



CMタオル体操

家事も運動になるよ！



家の中でもこまめに動くことで運動量が多くなるよ！歌を覚えながらやれば脳トレにもなるね！

日常は家トレの宝庫だ！



お昼も楽しいことが待ってるよ！



お口の体操、食事については11ページを見てね♪

ごはんの前にパタカラ体操(お口の体操)をしよう！ごはんもきちんと食べて栄養不足に気をつけようね！

さあ！公民館に行ってみよう。



こまめなお出かけはとってもいい介護予防！



友達と楽しいおしゃべり♪



しあわせ体操



9、10ページを見てね♪

イスでオコトシ！



オコトシは7、8ページを見てね！

イスやベッドサイドを使った体操は15ページにも載ってるよ♪

夜はおだやかにからだを休ませよう。



リラックスできる音楽を聴いたり、ストレッチをしてからだの気持ちをリフレッシュしよう。

今日はどんな1日だったかな？どんな人と会ってどんなステキなことがあったかな？明日の予定を思い浮かべてみよう。



お風呂はぬるすぎず熱すぎず... ゆったり、まったり...



足の指を触ってほぐしてあげよう。

ごはんはエネルギーの源！



ボール体操&ボールゲーム



13、14ページを見てね♪

生き生き音楽校

12ページを見てね。



おいしく食べてしっかり栄養

最近「話しづらくなった…」「舌や口の動きが悪くなった…」「食べづらくなった…」ということはありませんか？体力と同じように、お口の働き（口腔機能）も年齢とともに衰えやすくなります。口腔機能が低下すると、食欲がなくなったり、人と会話をすることが減る原因にもなります。口腔機能を保つことでごはんを美味しく食べることができ、積極的に人とコミュニケーションを取りやすくなります。



お口の体操をしよう！

「パ」…くちびるの体操

唇がしっかり閉じないと発音できない音です。これができないと食べこぼしが多くなります。

「タ」…舌の先から中央にかけての体操

舌が上あごにちゃんとくっついていないと発音できない音です。食べ物を押しつぶしたり、飲み込みのゴックンという動作をするために大事な舌の動きです。

バタカラ体操だにや。ごはん食べる前にするといいいニヤ。



「カ」…舌の奥からのどの近くの体操

口と鼻の通り道を閉じて発音する音です。食べ物を正しく食道に送り込むための動きです。

「ラ」…舌先を動かし丸めるための体操

食べ物をのどの方へ送り込む舌の動きです。ラララ♪笑顔を意識しましょう！

誤えん防止！



高齢期で気をつけたい食生活！

毎日食べたい「まごたちわやさしい」



まめ



ちち



さかな



ごま



わかめ



しいたけ



たまご



やさい



いも



高齢期は食事量が減り低栄養になりやすいので気をつけましょう！

生活の中に



音楽を取り入れよう♪

古賀市では、音楽を通して介護予防を行う「生き生き音楽校」を開催しています。楽器を使ったり、歌を唄うことで、音楽のさまざまな効果が期待できます。みなさんも日常に音楽を取り入れ、こころも体もより元気に過ごしませんか。

音楽の効果

- ストレス解消に！
- リフレッシュ効果！
- コミュニケーションのツールに！

歌えば…

- 口腔機能向上！
- 肺機能の向上！
- 社会性の高まり



音楽っていいね！



♪ 歌詞を覚えながら歌ってみよう！脳トシになるよ。
 ♪ 知っている曲を「パ・タ・カ・ラ」で歌ってみよう！
 口腔機能のトレーニングになるよ。
 ♪ 青春時代の曲を思い出して歌ってみよう！
 これも脳トシになるね。

楽器にふれてみよう♪

鍵盤ハーモニカは
介護予防のすぐれもの！

鍵盤ハーモニカは、吹き口をくわえることでお口周りの筋肉が使われ口腔体操になるだけでなく、吐きながら音を出すので肺機能の向上も期待できます。また、「息を吐く」「指を動かす」「譜面を見る」など、同時にいくつかの動作を行うため、脳トシにもなります。もう一度懐かしいあの楽器にふれてみませんか。



1. そうきんしぼり (2回)



さあ！タオルをギュッと握って、そうきんをしぼるように力をいれましょう！

きつい方は座ってやってもだいじょーぶニャー。

2. タオルでバンザイ (2回)

タオルの両端を持って、引っ張りながらバンザイをするように両手を上にあげます。ぐーっと伸ばすように行いましょう！



3. わき伸ばし (左右4回)

タオルの両端を持ったまま、ゆっくり左右に傾けわきを伸ばします。



呼吸を止めないようにやろうね！

4. 前伸ばし (2回)

タオルの両端を引っ張りながら背中を丸め、前にぐーっと伸ばすように手を伸ばします。



古賀市 CM タオル体操

テレビのCMの時間を利用して3分程度でできる体操だよ！



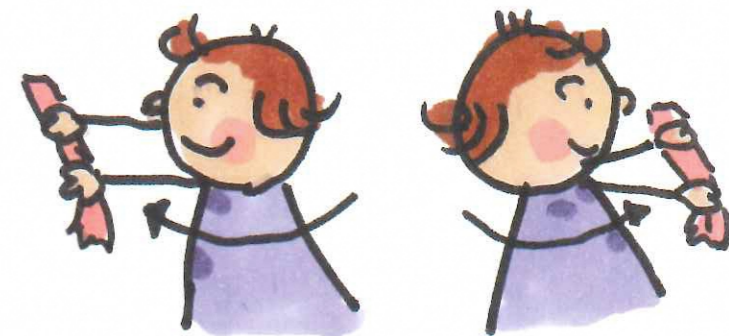
タオルを持ってきてね！

お風呂あがりにもいいね♪



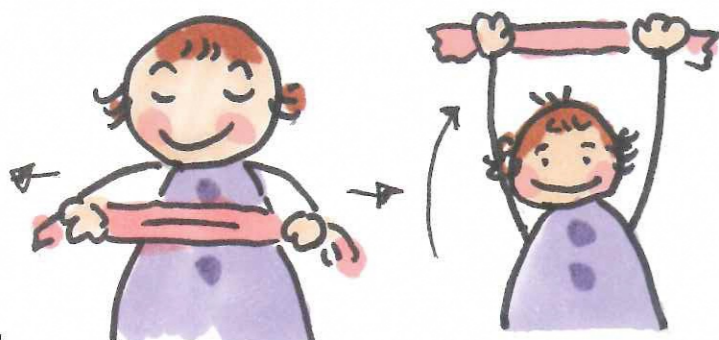
5. 左右かたむけ (左右4回)

4の姿勢のまま、左右にゆっくり傾けましょう。



8. しんこきゅう (2回)

タオルの両端を持って、引っ張りながらバンザイをするように両手を上にあげます。ぐーっと伸ばすように行いましょう！



7. うしろそり

タオルをうしろで持ち、両側に引っ張るように胸を反らせましょう (2回)。肩甲骨を寄せるように行くと効果的です。そのまま適度な高さで左右に動かしてみよう (左右4回)。



6. ひざタッチ (左右4回)

タオルをおへソのあたりで持ち、片脚ずつタオルにタッチするようにひざをあげます。自信がない方は座って行いましょう！



おまけコーナー

テレビ見るときの、おともは、タオルでしょう。

感動番組では、涙がふける。

くやしい結果には、タオルをかめる！

応援にもりあかぬい、タオルをまわせます。

ニヤンともたのしいわ...

イスやベッド使って

ベッドサイドを
ラクラクかんたん!

筋力アップ↑↑



体力に自信がない人はイスやベッドを利用して運動してみよう！呼吸を止めないように気をつけてにやー。



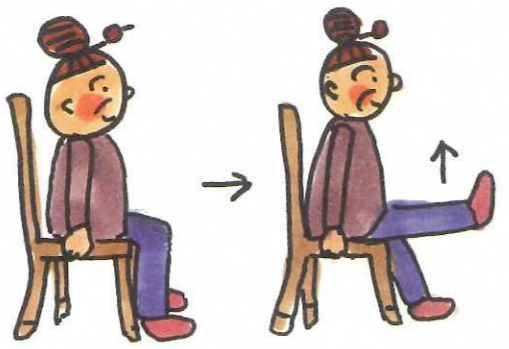
10～15回を目安に痛みのない範囲で行いましょう。

1 イス立ち上がり
(脚の筋肉を鍛える)



イスに座った状態から立ち上がり、ゆっくりと座ります。イスがずれて転倒しないように気をつけて行いましょう。

2 ひざ伸ばし
(ももの前の筋肉を鍛える)



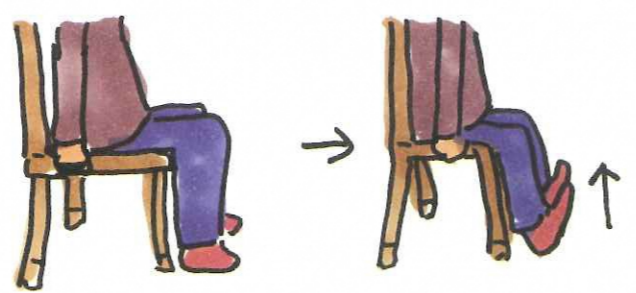
つま先を上に向けたまま太ももに力を入れ、片脚ずつひざを伸ばしましょう。

3 かかと上げ
(ふくらはぎの筋肉を鍛える)



つま先は床につけたまま、かかとを上へグッと引き上げましょう。両手をひざに置き、上から押さえながら行うとより効果的です。

4 つま先上げ
(すねの筋肉を鍛える)



かかとは床につけたまま、つま先をすねに向かってグッと引き上げましょう。

今からはじめる！

すきま時間で

いえ
家トレ



今日から日常がトレーニングになる！