

# いつまでもおいしく食べよう！ 「お口の体操」のススメ

「健康を維持し、いつまでもおいしく食べるため」には、食物を噛み砕いたり飲み込んだりすることに関わる筋肉や唾液がしっかり機能していることが重要です。年を取るとともに低下するこれらの機能を維持・向上させるためには、身体の運動と同じように、適切な「お口の体操」が大切です。

例えば、こんな症状はありませんか？

- ◎むせやすい
- ◎食べ物が飲み込みづらい
- ◎口の渇きが気になる 等

お口周りの筋肉が衰えはじめているかもしれません。



上記の症状がある方も、そうでない方も「お口の体操」に取り組んでみましょう

## 舌の左右運動

口を大きく開けて、舌をできるだけ前に出してから、舌を左右に動かします。

## だ液腺マッサージ

お口の働きが悪くなるとだ液が出にくくなるので、だ液腺マッサージもおすすめです！



まず手の平を頬にのせ、後ろから前に向かって回します。5回ずつ



げんき体操で  
ますます元気に



# げんき体操 岩出



さあ、あなたもやってみよう！





# 座位ストレッチ

声を出して数を数えながら行いましょう！

## 01

### 背伸び

呼吸を行い  
やすくする

両手の指を組み、  
腕を伸ばしながら  
背伸び(2回)



## 02

### 側屈

腰痛予防・改善

左手でイスを持ち、  
右の耳に腕を  
つけるように  
して体を左側に  
倒す

※腕を変えて  
反対も行う



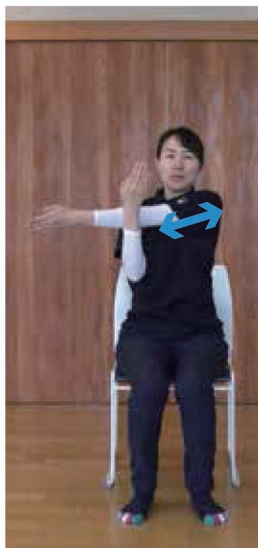
## 03

### 肩後部

五十肩や肩こりな  
ど肩の疾患や症状  
の予防・改善

- ① 右腕を胸の前に  
伸ばす
- ② 左腕で右腕の肘  
をかかえて胸の方  
へ引きつける

※腕を変えて  
反対も行う



## 04

### 脇

五十肩や肩こりな  
ど肩の疾患や症状  
の予防・改善

- ① 右腕を頭の後ろ  
に上げて肘を曲げ  
る
- ② 左手で右肘を持  
ち頭の方へ引きつ  
ける

※腕を変えて  
反対も行う



## 05

### 上背部

肩こりの予防・改善  
姿勢の改善

胸の前で大きなボ  
ールを抱える様  
にし、腕を伸ばし  
ながら背中を丸  
める



## 07

### 手首

腕の張り・腱鞘炎の予防

- ① 右手のひらを上に向けて指を左手で持つ
- ② 肘を伸ばしながら、手首を反らす\*
- ③ 右手の甲が上を向くようにして左手で手の甲全体を覆うようにする
- ④ 肘を伸ばしながら手首を曲げる\*

※反対の手も同様に行う



## 06 胸

両腕を広げて胸を開く



## 08

### 大腿後部

腰痛・姿勢の改善

- ① イスに浅く腰かけて右足を前に出し、つま先を上げる(背すじを伸ばして胸を張る)
- ② 両手を太ももに置き、からだを支えながら膝が曲がらない程度に前屈する

※足を変えて反対も同様に行う





# 09 腰

## 腰痛予防・改善

- ① 両手を膝に置き、足の間に身体を入れるように前屈する
- ② 両手は床におろし、力を抜いてダランと行う



# 11 大腿内側

股関節をやわらかくすることで踏んばりがきくようになり、転倒を予防する

両足を左右に大きく開き、手でさらに開くように押さえ、太ももの内側を伸ばす



# 10 体幹

体幹の動きをよくして腰痛予防や歩行時の動きがスムーズになる

- ① 両足を左右に大きく開き、両手を太ももの上に置く
- ② 背筋を伸ばしたままで上半身を捻じる(左右)



# 12 首

肩こりの予防・改善  
姿勢がよくなる  
飲み込み・そしゃくがしやすくなる



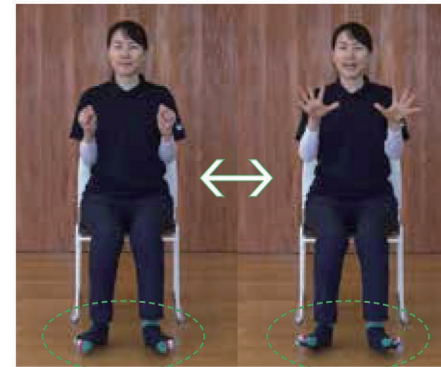
# 座位体操

声を出して数を数えながら行いましょう!

## 01 手足を使って頭の体操

手と足の指をしっかりと動かすことで末梢の血流が良くなり、冷え症の予防・改善につながる

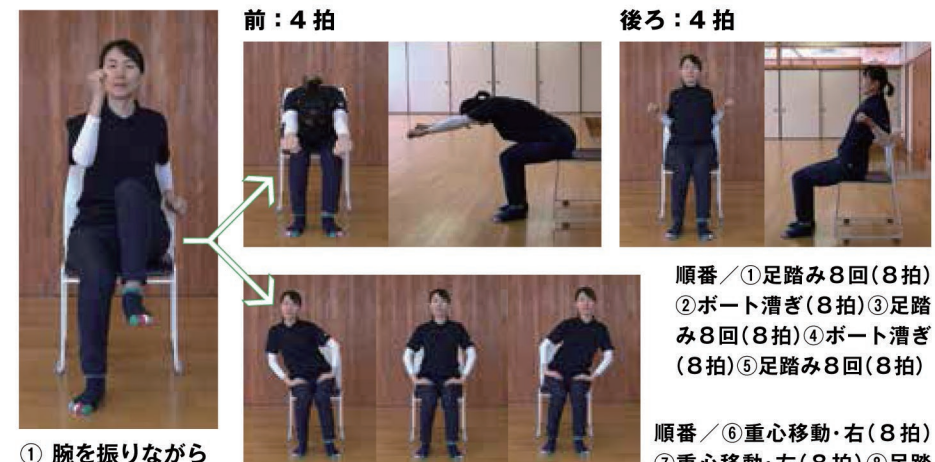
- ① 手と足を同時にグーパーの繰り返し 各4回



- ② 手を前に出してパー(グー)、胸でグー(パー)の左右交互の繰り返し 4回
- ③ 前でパーを2回、前でグーを2回、前でパーを2回、前でグーを2回
- ④ ②③を2回繰り返し、その後①を再び行う

## 02 足踏み⇄ボート漕ぎ / 重心移動

腰痛予防  
つまずいた時の踏ん張りやバランス感覚を高め、転倒予防につながる



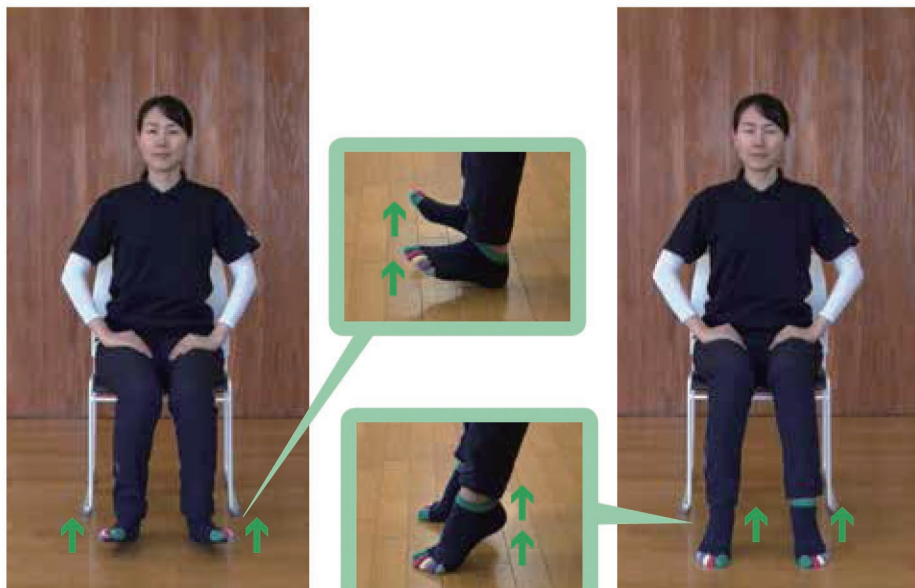
- ① 腕を振りながら太ももをしっかり高く上げる

右への重心移動4拍⇄4拍で戻る  
⇄左への重心移動4拍



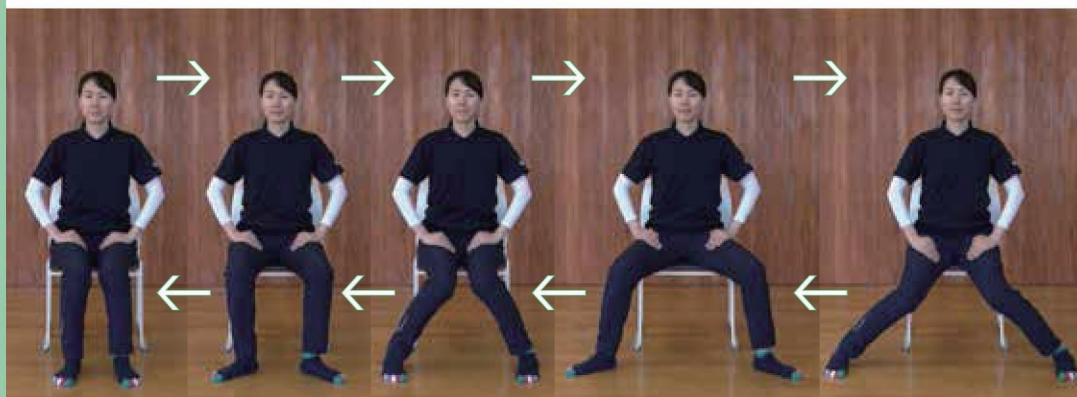
# 03 つま先、かかと運動

膝から下の筋肉のこりや疲れの予防・改善  
足首がしっかり動かせるようになり、つまずきや転倒を予防する



つま先上げ 4回

かかと上げ 4回



つま先、かかとを動かして足を開閉する 4カウントで広げて4カウントで戻す(2回)

# 04 かかとタッチ&つま先タッチ

歩行時に必要な筋肉や関節の動きをよくする

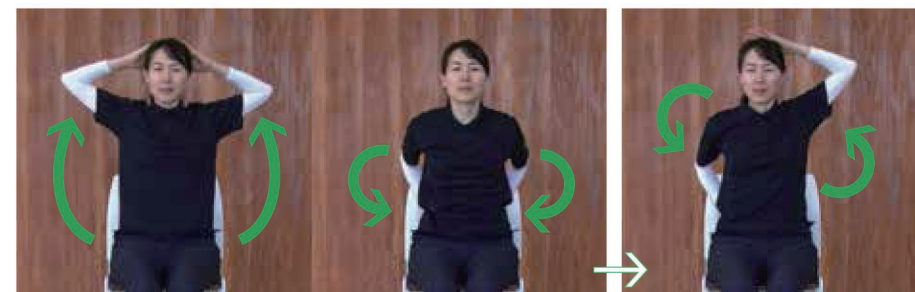


- ① かかと(つま先)タッチを前に右2回、左2回
- ② 左右交互に前で4回かかと(つま先)タッチ
- ③ かかとタッチを足を横に出し右2回、左2回 左右交互に足を横に出しかかとタッチを4回
- ④ つま先で床をなぞるように股を開く 右2回、左2回
- ⑤ 左右交互につま先で床をなぞるように股を開く

順番/①→②→③→①(つま先)→②(つま先)→④→⑤

# 05 頭、腰タッチ

肩や肩甲骨の動きがよくなり、胸を張ることで姿勢もよくなる



- ① 肘をできるだけ後方に引き胸を張ります  
両手で後頭部をタッチ
- ② 腰タッチ

- ③ 片手は頭タッチ、反対の手は腰タッチを交互に行う



## 06 ワキワキ体操

肩周りや背中の筋肉をほぐし、上体をひねる準備を行う  
肩周りの動きの改善



① 正面でワキワキを8回、右に身体をひねってワキワキを2回、正面に戻ってワキワキを2回  
左に身体をひねってワキワキを2回、正面に戻ってワキワキを2回

身体をひねり、腰痛予防・改善、歩行時の動きを改善する  
腹筋をきたえ、腰痛の予防・改善、ウエストのシェイプアップ効果も期待できる



② 腰をひねって右斜め前にパンチをゆっくり行う  
※反対も同じようにゆっくり行う ※2回繰り返す  
順番／①→②→③→②→③→①

③ 腰をひねって肘と膝を近づける。その後ワキワキを2回左右交互に2回繰り返す  
この時、お腹に力を入れる  
※反対も同じようにゆっくり行う

## 07 深呼吸

呼吸を整え、高まった心拍数を徐々に下げて体操を終える



鼻から息を吸って口からゆっくり吐き出す(2回)

## 08 スクワット(余裕のある人)



イスに座った姿勢からゆっくり腰を浮かしていく  
立ち上がったからゆっくり腰を下ろす  
※5回繰り返す



# 立位ストレッチ

声を出して数を数えながら行いましょう！

## 01

### 背伸び

呼吸を行いやすくする

両手の指を組み、腕を伸ばしながら背伸び(2回)



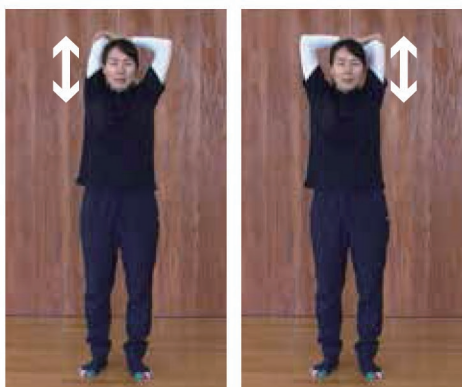
## 03

### 脇

五十肩や肩こりなど肩の疾患や症状の予防・改善

- ① 右腕を頭の後ろに上げて肘を曲げる
- ② 左手で右肘を持ち頭の方へ引きつける

※腕を変えて反対も行う



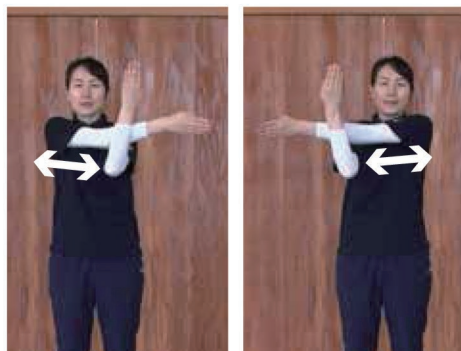
## 02

### 肩後部

五十肩や肩こりなど肩の疾患や症状の予防・改善

- ① 右腕を胸の前に伸ばす
- ② 左腕で右腕の肘をかかえて胸の方にひきつける

※腕を変えて反対も行う



## 04

### 上背部

肩こりの予防・改善、姿勢の改善

胸の前で大きなボールを抱える様にし、腕を伸ばしながら背中を丸める



## 05 胸

両腕を広げて胸を開く



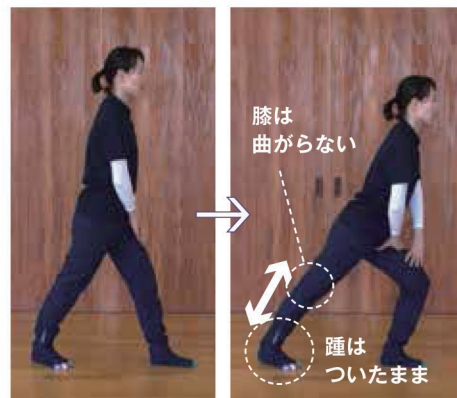
## 07

### アキレス腱

足首を柔らかくすることで転倒予防につながる

- ① 右足を前に出し、両手を太もものつけ根あたりにおく
- ② 右足に体重をかけ、アキレス腱を伸ばす

※反対の足も同様に行う



## 06 手首



立位  
ストレッチ

腕の張り、腱鞘炎の予防

- ① 右手のひらを上に向けて指を左手で持つ
- ② 肘を伸ばしながら、手首を反らす\*
- ③ 右手の甲が上を向くようにして左手で手の甲全体を覆うようにする
- ④ 肘を伸ばしながら手首を曲げる\*

※反対の手も同様に行う



## 07-2

### 足首回し(座位)

足首を柔らかくすることで転倒予防につながる

- ① 右足:外回し4拍→内回し4拍
- ② 左足:外回し4拍→内回し4拍



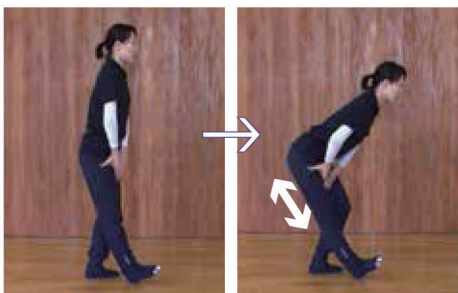


# 08 大腿後部

腰痛予防・改善

- ① 右足を前に足を前後に開き、つま先を立てる(不安定な方は右足裏を付けるとバランスが保てる)
- ② 左膝を軽く曲げ、体重も左に乗せながら股関節を曲げることで右足の太もも裏を伸ばす

※足を変えて反対も同様に行う



# 09 大腿前部

歩幅が広がりしっかり歩けるようになる

- ① 右足を前に大きく開き、左膝を床につき後ろに引く
- ② 膝に両手を置き、体を起こして太ももの前を伸ばす

※足を変えて反対も同様に行う



# 08-2 アキレス腱(座位)

- ① 右足を伸ばし、かかとをつけたままつま先を立てる
- ② 背筋を伸ばしたまま体幹を曲げることで太ももの裏を伸ばす

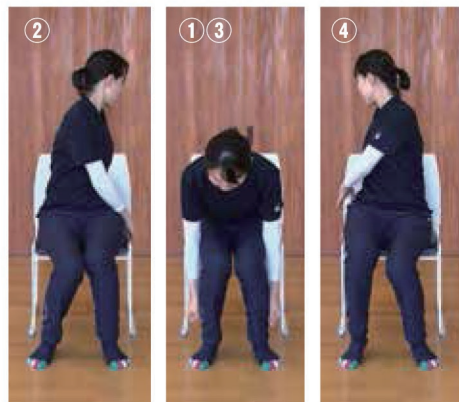
※足を変えて反対も同様に行う



# 09-2 リラクゼーション(座位)

血流改善、ストレッチ効果

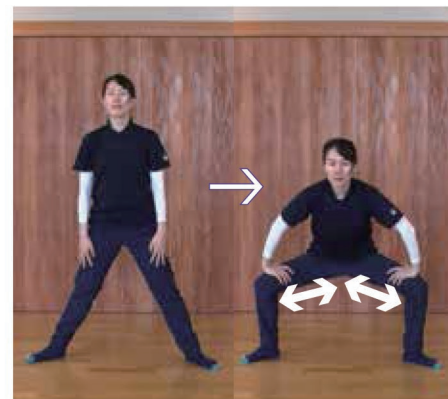
- ① たたく、さする、揉む(8拍)
- ② 体幹右回旋(8拍)
- ③ たたく、さする、揉む
- ④ 体幹左回旋(8拍)



# 10 大腿内側

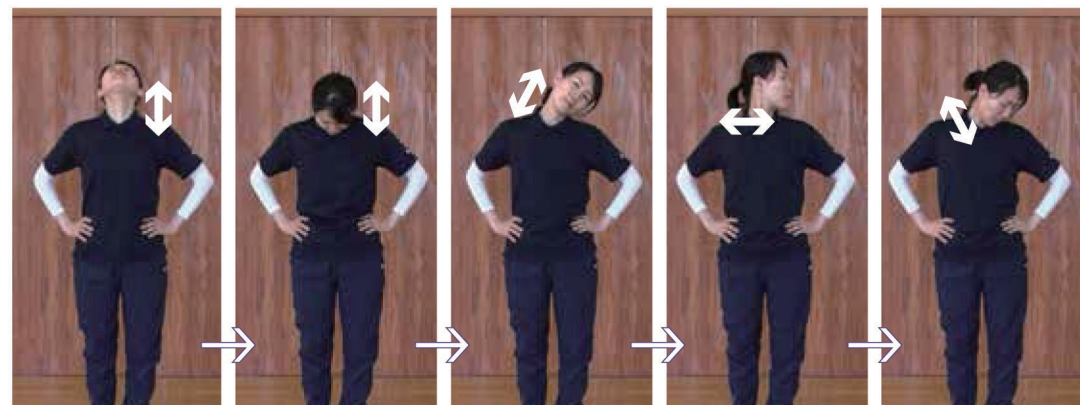
踏んばりがきくようになり、転倒を予防する

両足を左右に大きく開き、手でさらに開くように押さえ、太ももの内側を伸ばす



# 11 首

肩こりの予防・改善、姿勢の改善、飲み込み・そしゃくがしやすくなる



- ① あごを上上げる
- ② あごを引いて下を向く
- ③ 首を右横に倒す  
※反対も同様に行う
- ④ 右から後ろを振り向くようにアゴを肩にのせる感じ  
※反対も同様に行う
- ⑤ 右斜め下、太もものつけ根を見るように  
※反対も同様に行う

フレイルってなに?

フレイルは虚弱を意味します。運動能力や認知機能が低下することにより、生活に支障をきたす状態です。またストレスに弱く病気になるやすい状態です。



運動・栄養・社会参加(閉じこもり予防)など早く対処することで維持・改善も可能です!

- CHECK!**
- 活動性が低下している
  - 筋力が落ちている  
(例) 握力 男性26kg未満 女性18kg未満
  - 疲労感
  - 信号の色が変わる前に横断歩道を渡ることができない
  - 体重が6か月で2~3kg減少している

3つ以上当てはまる…フレイル  
1~2つ当てはまる…フレイル予備軍



# 立位体操

声を出して数を数えながら行いましょう！

## 01 深呼吸

胸を張りながら姿勢を正し、しっかり息を吸うことができる  
吸った酸素を全身に送りながら運動することができる

① 息を吸いながら肘を後方に引き、胸を張る



② 腕を前に押し出ししながら息をゆっくり吐く  
※2回繰り返す

## 02 しゃがみ込み&背伸び

太ももやおしりの横の筋肉をきたえる、バランスがよくなる



① 腕は前方に伸ばし、かかとを床に接地したままで膝をゆっくりと曲げていく

② 背伸び



③ 足を右に一步開き、両手を開いて腰を下ろし、背のび  
※反対も同様に行う

④ 背のび

## 03 腕押し腹の力いれ

腰痛予防、歩行時の動きがスムーズになる  
ウエストのシェイプアップ



① 右手を左前方に押し出す  
しっかり腰をひねる  
※腕を変えて反対も同様に行う



② 右手で天井を押し上げるように、左手で床を押し付けるようにしながら、体を左に少し倒す  
※腕を変えて反対も同様に行う



③ お腹に力を入れ、両手で床を押し付けるように背中を丸くする(2回)

※2回繰り返す



# 04 バランス&踏み出し

前後のバランス力を向上させる



① 両手を横に開き、バランスをとりながら片足を上げ、片足立ちになる

② 手を前方に突き出しながら、できるだけ大きく上げた足を踏み出す  
前方に体重をかけながらバランスをとる

③ 手を横に開き、バランスをとりながら体重を後ろ足に移していく

※反対も同様に行う ※2回繰り返す

## 04-2 バランス&踏み出し (座位)



① 両手を横に開いて片足を上げる

② 手を前方に突き出しながら、できるだけ大きく上げた足を踏み出す(前方に体重をかける)

③ 手を横に開き、体重を後ろに移していく

# 05 バランス&踏み出し



① カンフー片足立ちから横に足を大きく踏み出す

② 前に出した足に体重をかけながら、腰をできるだけ深く下ろす

③ 前足に体重をかけ、伸び上がってバランス



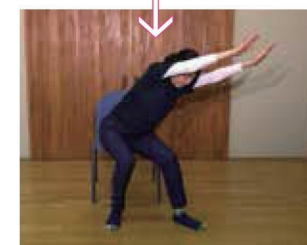
## 05-2 バランス&踏み出し (座位)



① 片足を上げた状態から斜め前に足を大きく踏み出す

② 前に出した足に体重をかけながら手を横に開く

③ 前に出した足に体重をかけながら手を横に開く





## 05-3 バランス&踏み出し



両腕を2回大きく回しながら姿勢を整える

※反対も同様に行う

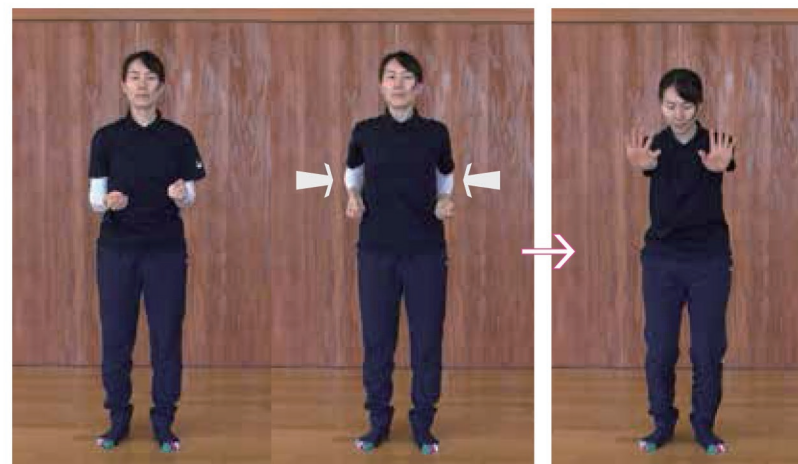
## 05-4 バランス&踏み出し（座位）



両腕を大きく2回まわしながら姿勢を整える

※腕を回す動作が2回目の時に腕に戻す

## 06 深呼吸



① 鼻から息を吸いながら肘を後方に引き、胸を張る

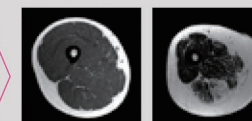
② 前方に腕を突き出しながらゆっくりと口から息を吐く(2回)

### サルコペニアってなに？

ANSWER  
老化に伴い起こる筋肉の減少のこと



若年者と高齢者の太ももの筋肉の比較



若年者 高齢者

地域在住高齢者の約30%が該当すると言われており、寝たきり状態(介護が必要)に陥る第一歩とも言われており、サルコペニアは予防が必要です！

チェックしてみましょう！  
当てはまる人は予防が必要です！！

- 信号の色が変わる前に横断歩道を渡ることができない
- 握力 男性26kg未満 女性18kg未満
- BMI18.5未満  
体重(kg) ÷ {身長(m)} × 身長(m)
- ふくらはぎの太さが30cm未満
- 指輪っかテスト(図1)



参考：東京大学高齢社会総合研究機構准教授・飯島勝矢先生資料