

からだの元気はお口から！約2分30秒の運動です

深呼吸（2回）

- ①鼻から息を吸って、口から吐きます
- ②吐き終わったら、そのまま口をすぼめます



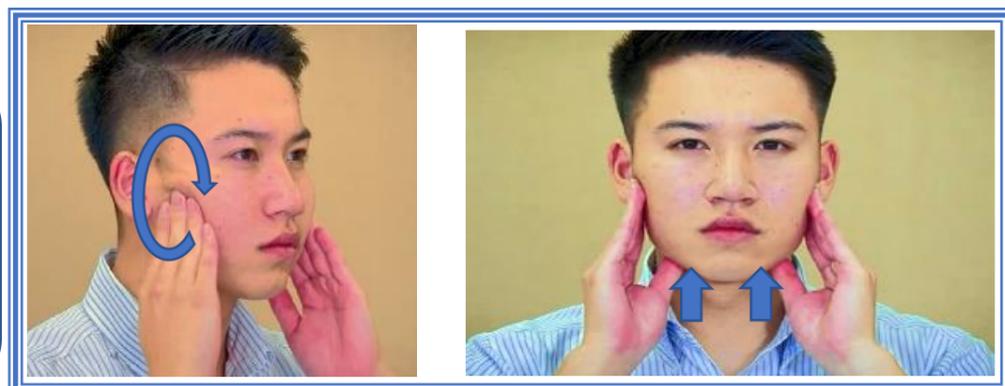
「イー」「パピプペポ」

- ①「イー」と唇を横に引いて開きます
- ②「パ・ピ・プ・ペ・ポ」とゆっくり3回くり返します



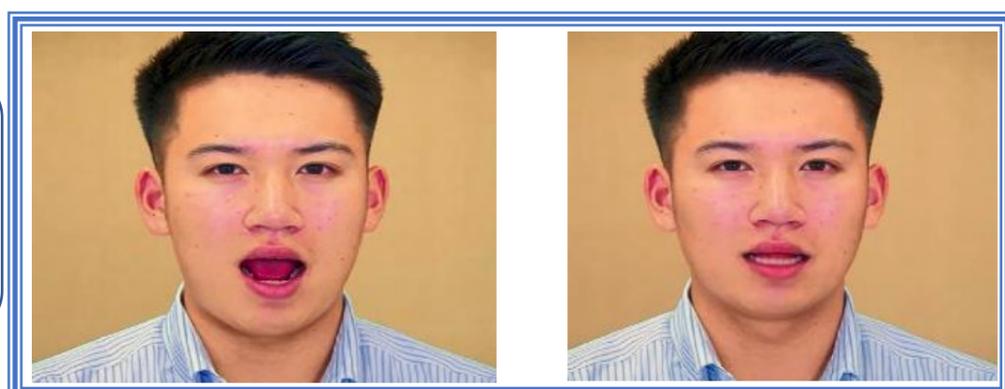
円を描くように回す

- ①指を耳の前に当て、後ろから前に向かって10回、円を描くように回します
- ②そのまま親指を、あごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下まで押していきます



パタカラ体操

- ①出来るだけ早く、「パパパ」「タタタ」「カカカ」「ラララ」と言います
- ②次に「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」と3回くり返します



介護予防のポイントは、「運動」「口腔」「栄養」「認知症予防」などに意識的に取り組むことです。
元気に歳を重ねるために『さあ、みんなでミズクマくん体操!!をやってみるじゃんけ!!』

運動を始める前に

- ①体操は危険を伴うものではありませんが、主治医をお持ちの方は事前に相談して行いましょう。
- ②運動は無理をせず自分のペースで行い、痛みや違和感をおぼえたら中止しましょう。
- ③立ってバランスがとりにくい時は、椅子の背もたれをしっかりとつかんだり、無理をせず椅子に座って行いましょう。
- ④周囲にぶつかるものがないか、安全に注意して行いましょう。

