

いくつになってもバリッと元気に動けるからだづくり始めませんか？

いまばり筋力つけタイ！操

体を柔らかく保ち、
痛みを予防する

脚の筋力がつき、
立ち座りや歩行が
楽になる！

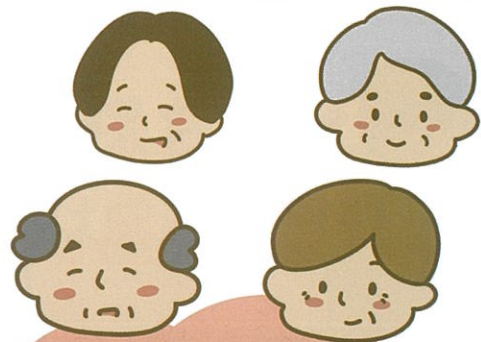
転びにくくなる

歳だから…は間違い



運動の効果に年齢は
関係ありません。
何歳からでも、正しく
取り組めば効果的です！

「元気で長生き」は
仲間と日々の積み重ね！



毎日の運動は、ひとりでは
なかなか続けられないもの。
ご近所さんや身近な友人と
楽しく取り組みましょう。

栄養

【食べる】

たんぱく質を
しっかり摂る！

運動

【動く】

歩く力・筋力を
保つ運動を！

社会参加

【つながる】

外出・人や社会との
つながりが大切！

+

口腔

【お口の健康】

噛む力・飲み込む力
を保つ！

フレイル予防

3 + 1



『筋力つけタイ!』スタート応援講座は
週1回以上集まって自主的に体操を行う5人以上の
グループの、初めの一步を専門職が支援する事業です。

スタート応援講座の内容

- ★ 体操指導員を最高3回無料派遣
- ★ 今治オリジナル体操 DVD・ポスター進呈
- ★ 初回と3か月後に体力測定を実施

申込みの条件

- 概ね65歳以上の方を1人以上含む
5人以上のグループである
※名簿が提出できる
- 週1回以上集まれる
- 自主的に活動できる
- 3か月以上継続できる

条件が整ったら、
お申し込みください!



問合せ・申込先

今治市介護保険課

電話 0898 - 36 - 1528

FAX 0898 - 34 - 5077

または各支所住民サービス課

栄養 【食べる】

1日7種類以上の
食品摂取が目標です!

▲主食 □に プラス 10 食品群

- | | |
|--|--|
| さ 魚  | か 海藻  |
| あ 油脂類 <small>(油を使う料理)</small>  | い 芋  |
| に 肉  | た 卵  |
| ぎ 牛乳・乳製品  | だ 大豆  |
| や 野菜 <small>(緑黄色)</small>   | く 果物  |

たんぱく質を
しっかり
摂りましょう

口腔 【お口の健康】

噛む力を保ちましょう!
年1回は歯科検診を!

～口周りの筋力アップ体操～

①パタカラ体操

②あいうべ体操



1 **パパパパ**
唇をはじくように

2 **タタタタ**
舌の先を歯切れよく

3 **カカカカ**
舌の奥を喉に押し付けるように

4 **ララララ**
舌をまるめるように



1 **あ〜**
口を大きく開ける

2 **い〜**
口を大きく横に広げる

3 **う〜**
唇を強く前に突き出す

4 **べ〜**
舌を突き出して下に伸ばす

しっかり口を動かして
「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音

目安：5回発音 × 3回

目安：1日30セット

いまばり筋力つけタイ!操

いくつになってもバリッと元気に動ける体を手に入れ、元気でいきいきした生活を送りましょう。

注意
すること

- 反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。
- 体操中は呼吸を止めないよう、数を数えながら行いましょう。
- 痛みの出ない範囲で行いましょう。体調がすぐれない時は、無理せず休みましょう。

準備体操

1 首まわし

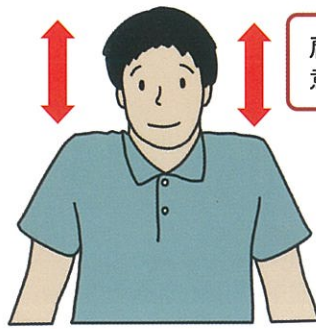
8秒間
×
左右交互
2回ずつ



ゆっくりと首を回します。

2 肩の上げ下ろし

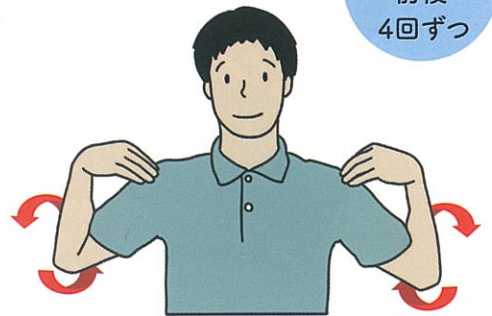
4回



両肩を1・2・3で引き上げ、4でストンと下ろします。

3 肩まわし

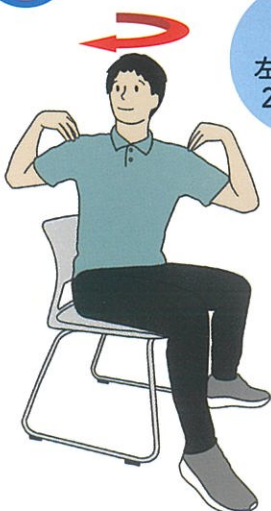
4秒間
×
前後
4回ずつ



肩に手を置き、ひじで大きな円を描くように回します。

4 体ねじり

8秒間
×
左右交互
2回ずつ



手を肩に置き、ゆっくり上体をねじります。

5 体側伸ばし

8秒間
×
左右交互
2回ずつ



腕を斜め上につきあげ上体を横に倒します。

6 ひざ裏伸ばし

8秒間
×
左右交互
2回ずつ



イスに浅く座り、片足を伸ばしひざを曲げないように上体をゆっくりと前に倒します。

筋力体操

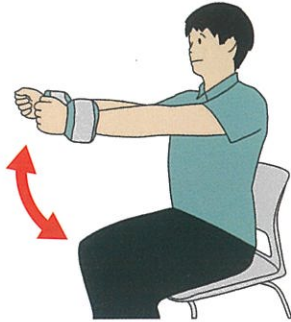
注意
すること

⑦・⑧ おもりは手首

⑨～⑬ おもりは足首

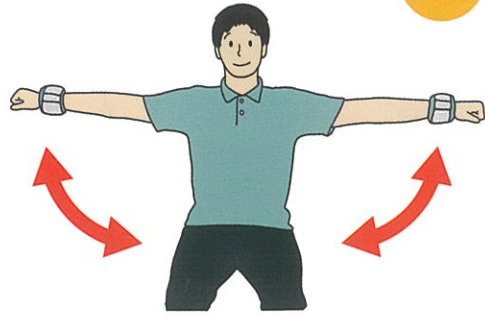
⑦ 腕の前上げ

8回



⑧ 腕の横上げ

8回



両腕をゆっくり肩の高さまで上げたまま止め、ゆっくりもとの位置まで下ろします。

※1・2で上げ、3・4・5・6で止め、7・8で下ろす。

⑨ 足ぶみ

16回



手を大きく振り、ゆっくり足ぶみをします。

⑩ ひざ伸ばし

左右
8回ずつ



ひざを伸ばしながら足を上げて止め、ゆっくりと元の位置まで下ろします。

※1・2で上げ、3・4・5・6で止め、7・8で下ろす。

⑪ 両ひざ合わせ

8回



ひざの間に挟んだ手を両ひざで押しつぶすように力を入れたまま止め、ゆるめます。

※1・2で力を入れ、3・4・5・6で止め、7・8でゆるめる。

⑫ 立ち座り

8回



イスに浅く座り、両足をしっかり床につけ肩幅程度に開きます。

胸の前で腕を組み、ゆっくり立ち上がり、ゆっくり腰を下ろします。

※1・2・3・4で立って、5・6・7・8で座る。

13 かかとの上げ下ろし

8回



足を肩幅に開き、かかとをゆっくり上げて止め、ゆっくり下ろします。

※1・2で上げ、3・4・5・6で止め、7・8で下ろす。

14 足の横上げ

左右
8回ずつ

上体が上げた足と反対方向に倒れないように注意



足はあまり上げなくて良い

イスの背を持ち、足を横に上げたまま止め、ゆっくりもとの位置にもどします。

15 足の後ろ上げ

左右
8回ずつ

上体は前に倒さないように

かかとを上げるイメージ



イスの背を持ち、足を後ろに上げたまま止め、ゆっくりもとの位置にもどします。

※1・2で上げ、3・4・5・6で止め、7・8で下ろす。

16 ひざの上げ下ろし

左右
8回ずつ

上体はまっすぐに保つ

つま先は下に向けない



横向きでイスの背を持ち、ひざを90度にしたまま止め、ゆっくり下ろします。

注意
すること

※自分に合った重さのおもりをつけましょう。8回がちょっときつと感じるぐらいの重さが適切です。8回ができないなら重すぎ、簡単にできるなら軽すぎです。

整理体操

17 ふくらはぎ伸ばし

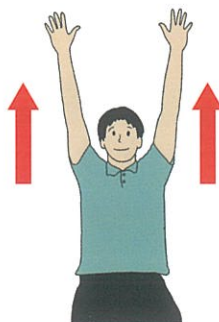
8秒間
×
左右交互
2回ずつ



イスの背を持ち、片足を少し後ろに引き、かかとを床につけてふくらはぎを伸ばします。

18 深呼吸

2回



鼻から息を吸いながら両腕を上げ、口からゆっくりと息を吐きながら下ろします。