

# 特別号 長尾川だより 健康

## 「フレイル予防」～コロナ禍でも一人のできる1Qのこと～

### 1.腹式呼吸

お腹から声出し（音楽療法）  
おへその下あたり（丹田=腹筋）を  
意識して思いきり発声  
ストレス発散。



### 2.パタカラ体操

お口の健康を守る筋肉トレーニング  
パ・タ・カ・ラ とハッキリ発音。



### 3.早口言葉

滑舌を良くして口腔機能をアップ。

#### 早口言葉

老若男女可局  
東京特許中  
除雪車除雪作  
向うの竹垣に  
竹立たか竹立  
かたから竹立  
かたから竹立  
かたから竹立

### 4.顔面体操

顔全体を思い切り閉じたり開いたりして、  
顔の筋肉を動かす。  
会話も食事もスムーズに。



### 5.認知症予防（音楽療法）

2つ以上のことを同時に行う。  
（例）歌を歌いながら手・足を動かす。  
家事をしながらその場で足踏み。



### 6.スロートレーニング

「しぞ～かでん伝体操」を通して  
筋力維持に取り組みましょう。



## 7.睡眠・休養

- ・睡眠による休養感は心の健康に重要！
- ・良い睡眠は生活習慣病予防につながります。



## 8.ジョギング・散歩

- ・人混みを避け、外に出てカラダを動かしましょう。



## 9.バランスの良い食事

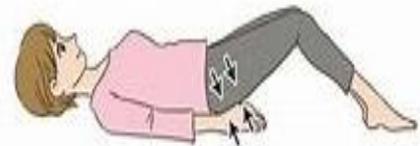
カラダに必要な栄養素を逃さないために  
3食しっかり摂りましょう。



## 10.骨盤力アップ

骨盤底筋（お尻の中心あたり）を意識してギュッと引き締めたり緩めたりを繰り返します。  
骨盤内のインナーマッスルを鍛えて気になる尿漏れ、頻尿、便秘をしっかりケアしましょう。

引締める



緩める



テレビ体操 放送時間

NHK： Eテレ 6：25～

NHK： 総合 9：55～・14：55～

ラジオ体操 放送時間

NHK： ラジオ第1 6：30～

NHK： ラジオ第2 8：40～・12：00～・15：00～



\*週2～3日程度で良いので、気軽に楽しみながら取り組んでみましょう！  
痛みがある時は休んで無理しない程度に。

