

ぶらす 金亀体操+2 ~脳にもぶらす編~



ホームページ動画 QR コード

有酸素運動と認知機能トレーニングを組み合わせた、
「コグニサイズ」を取り入れた運動を紹介しています。

例)3の倍数で手を叩く、スッテップ運動としりとりを組み合わせるなどです。

コグニサイズ出典:国立長寿医療研究センター

ぶらす 金亀体操+3 ~お口の体操~

表情筋を鍛えることで表情が豊かになり、しわの予防や食べ物が飲み込みやすく、むせにくい等の効果があります。

① 首回し

はじめに、首をぐるりと一周回します(右回り、左回り各1回ずつ)



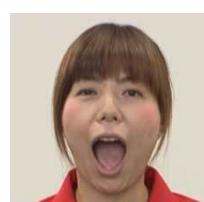
② にっこりの表情

口角を上げて、にっこりの表情をします(2回)



③ 目をパッチリ! 大きく口を開く

目をパッチリ開いて、口を思い切り開きます(2回)



④ ウー・イー運動

口を「ウ」の形にして、思い切りすぼめます。次に「イー」の形にして口角を横に引きます(2回)



⑤ 片頬ずつ空気をためる

口を閉じ、左頬に空気をためます。次は右頬にためます(左右各2回ずつ)



⑥ 兩頬に空気をためる

両頬に空気を入れ、8カウント目で、両手で頬を押さえます(2回)



「ブッ」と音が出るよう…

⑦ 舌体操(下)

舌を思い切り下向きに出します(2回)



⑧ 舌体操(上)

舌を上向きに出します(2回)



⑨ 舌体操(一周)

舌で内頬を押しながら一周回します。次は反対に回します



⑩ 舌体操(舌ならし)

舌で上あごをはじき、舌をならします



⑪ だ液腺マッサージ

指先を頬にあて、上の奥歯あたりを後ろから前に向かって回します



親指を頬の骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下までゆっくり順番に押します



両手の親指をそろえて、あごの真下から舌を突き上げるように、ゆっくり押します



「コツコツ続ける金亀(根気)体操」は、彦根市のご当地体操です。主に椅子に座ってできる30分程度の体操で、市内の自主グループで体操をされています。出前講座や体操を始めるグループには体操講座を行っています。お住いの担当学区の地域包括支援センターへお問い合わせください。