



# ～ほのほの運動プログラム～



## ストレッチ

- ◇ 手首そらし（上下 各4回）
- ◇ 背中・肩甲骨（前方8拍 2回）
- ◇ 肩（左下から右上・右下から左上8拍 2回）
- ◇ 肘の後方伸ばし（左右8拍 2回）
- ◇ ツイスト（左右8拍 2回）



## うすきほっと生き生き健康体操

## 機能訓練

### 膝伸ばし

- ◇ 椅子に座り、片足をゆっくりあげ伸ばす
- ◇ 膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿部に力を入れる

### 足ふみ・膝上げ

- ◇ 座ってゆっくり足ふみをする
- ◇ あるいは、片膝ずつ上げて止める

### 片足立ち

- ◇ 椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- ◇ 椅子と反対側の膝を上げて止める

### つま先立ち

- ◇ 椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
- ◇ かかとの上げ下げをゆっくり繰り返す



## めじろん元気アップ体操！

## 認知症予防運動

- ◇ グー・パー運動
- ◇ グー・チョキ運動
- ◇ トントン・スリスリ運動
- ◇ 指数え運動



## 拮抗運動

## 口腔機能訓練

- ◇ むすんで・ひらいてのリズムに合わせて、唇・舌の体操



## お口の体操