



～ほのぼのの運動プログラム～



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