

元気になろう会通信

第2号



桜の季節はあっという間、つつじが美しく咲き始めています。皆様いかがお過ごしですか。

外出自粛生活で、動かないことに慣れてしまっていないですか？意識して、フレイル（心身の機能が低下すること）の予防に取り組みましょう。

3776体操 放送時間が増えました！

富士山GOGOエフエムで、なんと1日4回！元気に3776体操の放送が開始されます。午後の時間帯の放送は初めてですね。ラジオをつけて、みんなで元気に3776体操をしましょう。



ラジオ



FM 放送 86.3MHz に設定！

「富士山 GOGO エフエム」

放送時間：毎日 6:50～、9:30～
14:30～、16:20～



*ケーブルテレビでも放映しています。また、ご希望の方にはCD・DVDを無料でお渡ししています。詳しくは長寿福祉課へお問い合わせください。

お口の健康を守りましょう

皆様の生活を豊かにする“食べる”“話す”“味わう”“笑う”こと。これらを自然に行うには「お口の健康」が大切です。以下の歯の〇×クイズには、お口の健康を保つためのヒントが隠れています。ぜひ挑戦してみてください！

歯の〇×クイズ

答えと解説は裏面



第1問 人間は5千年前から歯をみがいている。

答え

第2問 歯みがきは毛先が広がるくらいまで力をいれれば、汚れがよく落ちる。

答え

第3問 大人のだ液は1日に大きいペットボトル1本分くらい出ている。

答え

歯の〇×クイズ 答えと解説



第1問

答え ○

歯みがきの始まりは、5千年ほど前、古代エジプトにその記録が残っています。日本では平安時代の医学書に「朝夕歯を磨けば虫歯にならない」と記録があります。歯みがきは大事ですね！

第2問

答え ×

落とすにくい汚れはついつい力を入れてしまいたくなりますが、力を入れすぎると歯ブラシの毛先がまっすぐ歯に当たらず、汚れがうまく落ちません。歯ブラシを歯に当てた時に、毛先が広がらない程度の力で磨くことが歯の汚れを落とすコツです。

第3問

答え ○

成人の唾液の量は1日1000ml~1500mlです。40歳以降徐々に減少していき、65歳以上では平均500mlになります。唾液が減ると細菌が増えたり、食べ物が飲み込みづらくなります。生活の中に「**お口の体操**」を取り入れることで、唾液の分泌をよくすることができます。

お口の体操

～舌の運動～

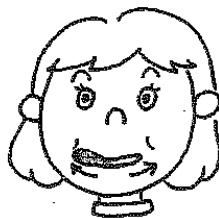
それぞれ3~5回行いましょう

前後



口を大きく開いて舌を前に突き出したり、後ろに引っ込めたりします

左右



舌を出し、口の両端（口角）をなめるように、左右に動かします

上下



舌を出し、鼻の頭やあごの先をなめるように、上下に動かします

早口ことば 初級に挑戦！

舌や頬、口唇の筋肉を鍛え、口の動きをよくします。口の動きを意識して、3回繰り返して言ってみましょう。

次回は中級をご紹介します♪

うらにわ にわ にわ にわ
「裏庭には二羽 庭には二羽 ニワトリがいる」



3種類の体操で全身を動かそう！

第1号でご紹介した「ひざ痛対策の体操」、皆様いかがでしたでしょうか？

さて、今回からは全身をまんべんなく動かせるよう、「上半身」「腰回り」「下半身」3種類の体操をご紹介します。全身を動かすことが筋力や体力を保ち、免疫力を下げないことにつながります。ぜひご自宅でやってみて、コツコツ貯筋を増やしていきましょう！

※体操の注意と準備※

普段通りの呼吸をしながら動きましょう。

体を動かす際は無理をせず、自分の動ける範囲で行いましょう。

体操をする前と後には、数回深呼吸をしましょう。

【上半身】

胸をひらく体操

～両手を八の字に広げる～



- ① 肩を下げた状態で、両手を八の字に広げます
- ② 腕を後ろに広げて、胸をしっかりと張ります
- ③ そのまま **10秒** 数えます

★体操の効果★

肩回りの筋肉がほぐれます
肩こりが和らぎます

【腰回り】

上半身をねじる体操

～両腕を胸の前で交差 体をねじる～

- ① 両腕を胸の前で交差します
- ② おへそを正面に向けたまま、上半身だけをねじります
- ③ そのまま **10秒** 数えます

★体操の効果★

お腹の筋肉が鍛えられます
立って行うことで、
バランス能力がUP します



【下半身】

スクワット

～ゆっくり腰を下ろす・立ち上がる～



- ① 足を腰幅より少し広く開いて立ち、両腕を前に伸ばします
- ② 「**1・2・3・4**」でお尻を後ろにつきだしながらゆっくりと腰を下ろします
- ③ 「**5・6・7・8**」でゆっくりと、立ち上がります

★体操の効果★

これ 1 つで「立つ・座る・歩く」足腰の筋肉が、お得に鍛えられます！