

元気になろう会通信

第3号



初夏の風に薔薇が香る季節となりました。皆様いかがお過ごしですか。
外出自粛生活が続いていますが、新型コロナウイルスにも負けず、元気にいきいきと過ごしていくために、ご自宅で積極的にフレイル（心身の機能が低下すること）の予防に努めていきましょう。

元気に3776体操のご案内

元気に3776体操は、下記の時間帯にラジオやテレビで放映しています。
また、DVD・CDの配布もしています。ご自宅でもぜひ体操を続けてくださいね！



FM放送 86.3MHz に設定！

「富士山 GOGO エフエム」

毎日 6:50～、9:30～、14:30～、16:20～



①ケーブルテレビ 121チャンネル 月～金 10:20～

②ケーブルテレビ「ギュッとごてんば」の中で放映

・111チャンネル 月～金 8:20～

・121チャンネル 土曜 6:30～

日曜 7:30～

・122チャンネル 月～金 11:00～

土・日 11:30～



CD・DVDは長寿福祉課の窓口で、ご希望の方に無料でお渡ししています。

お口の健康を守りましょう

「噛む力が弱って食べられない。痩せてきたし、食べる楽しみも持てない…」等、お口の状態が体や心の衰えにつながる場合があります。体も心もいきいきと保つために、今回もクイズを通して“お口の健康”を守るヒントを見つけましょう。

歯の〇×クイズ

答えと解説は裏面

第1問 歯磨き粉をたっぷりつければつけるほど、汚れがよく落ちる。

答え

第2問 歯のすき間の汚れを落とすには、つまようじが最適である。

答え

第3問 うがいの語源は、水を吹き出す貝の姿からきている。

答え



歯のO×クイズ 答えと解説



第1問

答え ×

たっぷりの歯磨き粉により素早く泡立ち、また、ミントの成分で口の中がすっきりすると、磨き残しがあっても歯を十分磨いたという気持ちになってしまいます。歯磨き粉は少量で良いので、汚れや食べ残しを取り除くことを意識して磨きましょう。

第2問

答え ×



つまようじでは完全に汚れを取りきることはできません。汚れを歯と歯ぐきの間の溝に押し込んでしまったり、歯ぐきを傷つけてしまうこともあります。歯ブラシと併せて、歯間ブラシや糸ようじを使うのがおすすめです。

第3問

答え ×



鵜に魚を飲み込ませてその後吐き出させる“鵜飼い”の様子と似ていることから、“うがい”と呼ばれるようになりました。うがいにはガラガラうがいやブクブクうがいがありますが、歯みがきの後はブクブクうがいがおすすめです。「**お口の体操**」で唇や頬の筋肉を鍛え、ブクブクうがいで汚れをきれいに洗い流しましょう。

お口の体操～唇と頬の運動～

それぞれ3～5回行いましょう



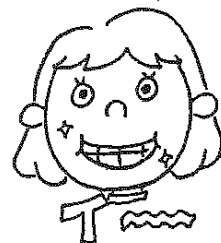
口全体を大きく広げながら、「アー」と声を出します



口を閉じて奥歯をかみしめながら、「ムー」と声を出します



口を尖らせながら、「ウー」と声を出します



口を左右に大きく広げながら、「イー」と声を出します

早口ことば 中級に挑戦!

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。

次回は上級をご紹介します♪

「すももも 桃も 桃のうち



桃も すももも 桃のうち」



3種類の体操で全身を動かそう！

第2号でご紹介した“胸をひらく体操”“上半身をねじる体操”“スクワット”はいかがでしたでしょうか？

今回も「上半身」「股関節」「下半身」の3種類の体操をご紹介します。家でのちょっとした空き時間を使って積極的に全身を動かし、今ある筋力や体力をしっかりと保っていきましょう。

※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。

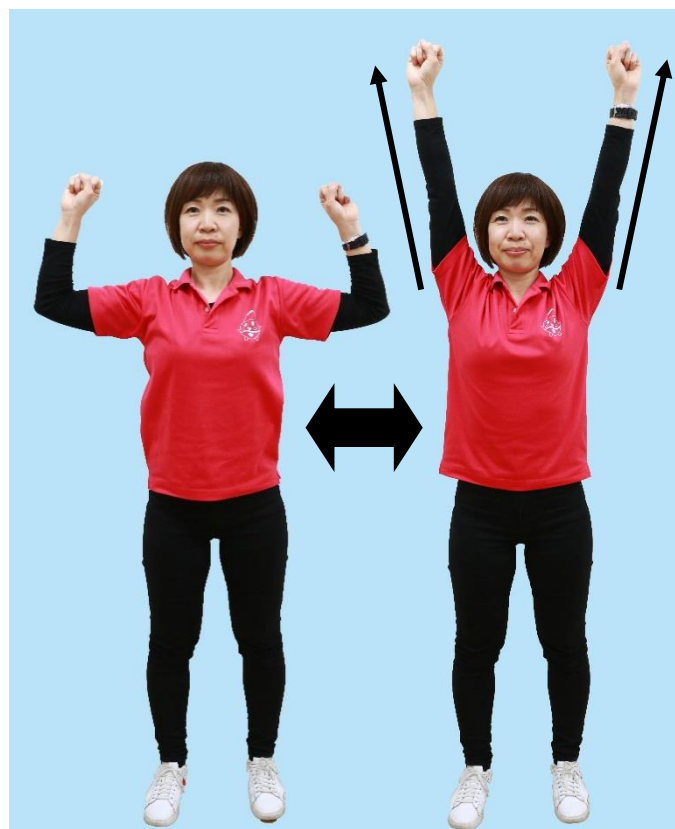
体操をする前と後には、数回深呼吸をしましょう。

【上半身】

腕を伸ばす体操

～肩から上に両腕を伸ばす～

5～10回 行いましょう



- ① 両手を軽く握ります
- ② 肘を曲げ、肩と肘が同じ高さになるように準備します
- ③ 「1・2・3・4」でゆっくりと、両腕を上へ伸ばします
- ④ 「5・6・7・8」でゆっくりと、両手を肩の高さまで下げます

★体操の効果★

肩回りの筋肉がほぐれます
立って行うことで、
バランス能力がUPします

もも上げ

～太ももを交互に持ち上げる～



背中がまっすぐ

股関節が直角になるように、
足をあげましょう

左右交互に
合計10～20回
行いましょう

- ① 椅子や壁につかまり、立ちます
 - ② ゆっくりと片足を上げます
 - ③ ゆっくりと下ろします
- ※ 左右交互に繰り返しましょう

★体操の効果★

股関節が動かしやすくなります
立って行うことで、
バランス能力がUPします

【下半身】

かかと上げ

～かかとを上げて下ろす～



5～10回 行いましょう

- ① 足を肩幅に開き、椅子の背もたれを持ちます
- ② 「1・2・3・4」でゆっくりと、
両かかとを上げます
- ③ 「5・6・7・8」でゆっくりと、
両かかとを下ろします

★体操の効果★

ふくらはぎの筋肉が鍛えられ、
つまずきにくくなります