



さあ～て  
かかりますばいっ!!

生活不活発病  
予防・対策に!



©2010熊本県くまモン

くまモンと笑顔で **よがよが体操**

身体機能体操・認知機能体操・口腔機能体操で健康に



## ひざ 膝をのばす運動【身体機能】

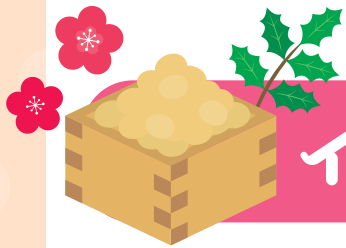
左右10回ずつ×2セット

- ・しっかりイスに座ります
- ・「1、2、3、4」で左膝を伸ばします
- ・つま先は常に手前に向けながら膝の曲げ伸ばしをします
- ・「5、6、7、8」で元の位置までおろします
- ・手を太ももの内側に置いて筋肉の動きを確認します
- ・左膝を10回伸ばしたら今度は右膝を10回伸ばします  
これを2セット行います

### 効果

しっかり歩けるようになる





## イスからの立ち上がり運動【身体機能】

10回ずつ×2セット



・座って行く場合は  
前かがみに踏ん張り  
前に体重をかけましょう

- ・両足を肩幅程度に開き、立つ時と座る時は、体を前に倒しながら行いましょう
- ・「1、2、3、4」でゆっくりと立ち上がります
- ・「5、6、7、8」でゆっくりとイスに座ります

### 効果

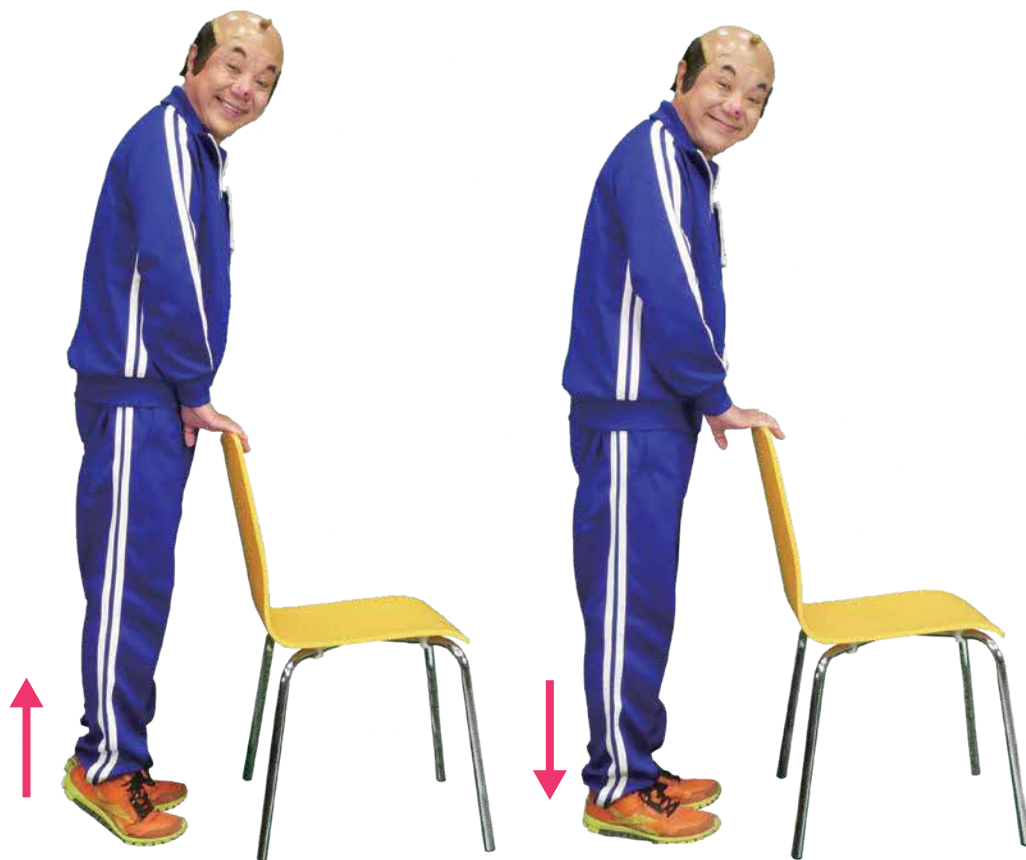
イスからの立ち上がりが  
楽になり、転びにくくなる





## かかと上げ運動【身体機能】

10回ずつ×2セット

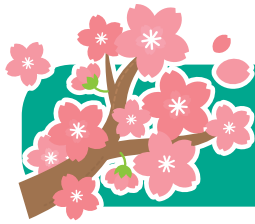


- ・背すじを伸ばし、両足を肩幅に開く「1、2、3、4」でゆっくりとかかとを上げます
- ・「5、6、7、8」でストーンとかかとを下ろします

### 効果

踏ん張ることができるようになり  
しっかりと歩けるようになる





## 太ももの裏のストレッチ【身体機能】

左右15秒間

- ・イスに浅く腰かけて左足を前に伸ばします
- ・つま先を手前に引き、ふくらはぎと太ももの裏を伸ばします  
左足を伸ばしたら今度は、右足を伸ばしましょう

浅く腰かけすぎると、前方に転ぶ可能性がありますけん、注意してはいよ！

### 効果

太ももの裏と  
ふくらはぎの柔軟性改善





# リズムで足踏み+野菜の名前【認知機能】

## 20秒間



キャベツ→ナスび→トマト→  
 タイコン→キュウリ→シイタケ→  
 タマネギ→ピーマン→ネギ→  
 カボチャ→ゴボウ→ニンジン→  
 ハクサイ→ホウレンソウ→...

- 一定のリズムで足踏みをしなが  
 思いつく野菜の名前をできるだけ  
 多く20秒間言ってみましょう
- 他のお題でもやってみましょう

### 効果

足踏みと頭の体操で  
心身ともに活性化！！



【食べもの】  
 ・野菜  
 ・フルーツ  
 ・おにぎりの具  
 ・いま!食べたいもの

【その他】  
 ・熊本の有名人 ・色  
 ・歌手 ・しりとり  
 ・スポーツ

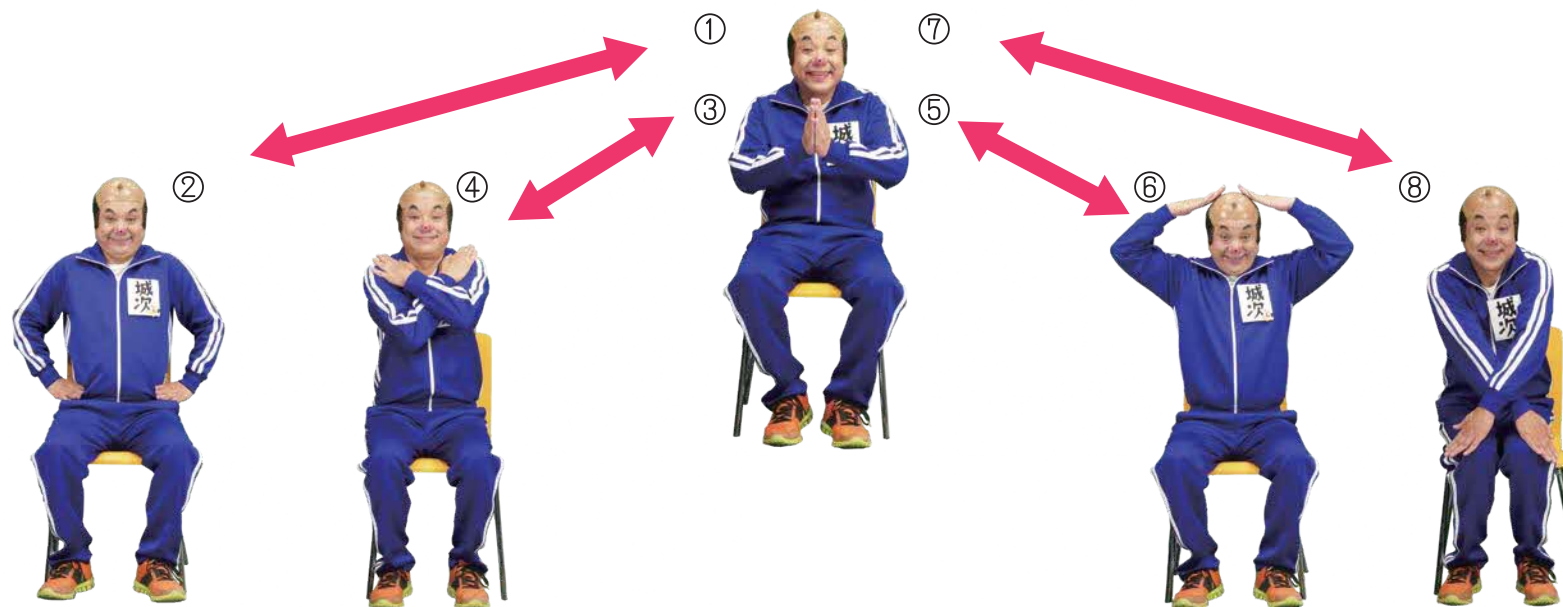
あひ



## 歌リズム体操【認知機能】

サンバおてもやんのリズム歌で1分程度

あんたがたどこさ/ウサギとカメでもできます。



- 胸の前で手拍子1回します
- 次に腰に手を当て、もう一度、胸の前で手拍子1回します
- 手拍子→肩で交差→手拍子→頭→手拍子→膝で交差  
これで一周です
- リズムに合わせて繰り返しましょう

### 効果

楽しく体操して心身ともにリフレッシュ！





## カウント足踏み+5の倍数で笑顔【認知機能】

30カウント



- ・イスに座り、足は肩幅に広げて足踏みをしましょう  
「1、2、3、4」で足踏みをします
- ・5の倍数の時は、思いっきり笑顔になってみましょう  
「1、2、3、4、笑顔」、「6、7、8、9、笑顔」と  
30カウント取り組んでみましょう

効果  
足踏みと&笑顔で心身ともに活性化





## カウントに合わせて「顔じゃんけん」【認知機能】

### 30カウント

参考:「笑顔のチカラ」門川義彦

チョコキの顔

グーの顔

パーの顔



※ 慣れてきたら、3の倍数でもやってみましょう

- 5の倍数で  
グー・チョコキ・パーの顔をしましょう
- 「1、2、3、4、グー」  
「6、7、8、9、チョコキ」  
「11、12、13、14、パー」の顔を繰り返し  
ゆっくり30カウント行ってみましょう

### 効果

表情筋に刺激、普段取り組まない  
ような楽しい運動で脳を活性化



## おでこ体操【口腔機能】

5秒間キープ×5秒休んで5セット



- 片手の付け根をおでこに当てて、手とおでこで押し合う  
この時、目線はおへそをのぞき込むようにしましょう

- 喉仏の辺りに力が入っていることを意識しましょう

5秒キープしましょう



### 効果

飲み込む際の筋肉を鍛える

※この体操は、食前に行ってください。  
また、高血圧・頸椎損傷の方はご注意ください。



## くちびるの体操【口腔機能】

毎食前に10セット

- 大きく口を開けて「あー」
  - しっかりと唇を引いて「いー」
  - タコのように唇を突き出して「うー」
  - 下あごめがけてカいっぱい「べー」
- 
- 無理のない範囲でそれぞれの動きを3-5秒かけてゆっくりとキープしましょう



### 効果

口の周りやべろの筋肉をほぐし、  
自然に口を閉じ口呼吸を防ぐ



## 唾液腺マッサージ【口腔機能】

耳下腺マッサージ:10回  
顎下腺マッサージ:5秒間×3回  
舌下腺マッサージ:5秒間×3回

### じかせん 耳下腺マッサージ

指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、指全体で10回ほど後ろから前方にくるくるとやさしくマッサージしましょう

### ぜっかせん 舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえて顎の下に当て、5秒かけて3回ほど上方向にゆっくり押し上げましょう

### がっかせん 顎下腺マッサージ

顎の下後方から前方へ3箇所を5秒ずつ順に押していきましょう。一箇所につき3回ずつゆっくり行いましょう



### 効果

唾液が出て口の乾燥を防ぐ  
話しやすく・食べやすくなる



## 頬の体操【口腔機能】

5秒間キープ×3セット



- 口を閉じて、軽く顎を引き、頬に空気を入れて右→左→上→下→全体の順でふくらませ、すぼめるこれを繰り返しましょう
- ふくらませる時、すぼめる時それぞれ5秒キープしましょう

### ポイント

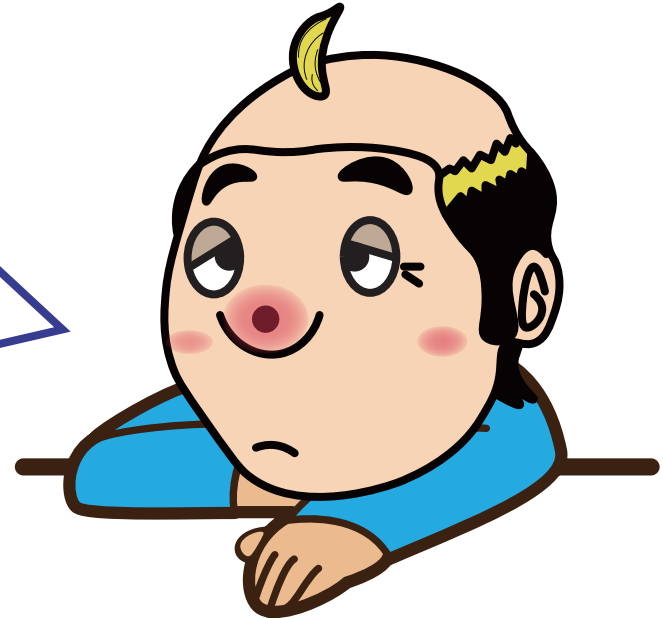
唇や口の周りの筋肉をストレッチし、表情や会話、食べる筋肉の感覚を意識する

せいかつふかっぱつびょう

# 生活不活発病とは？

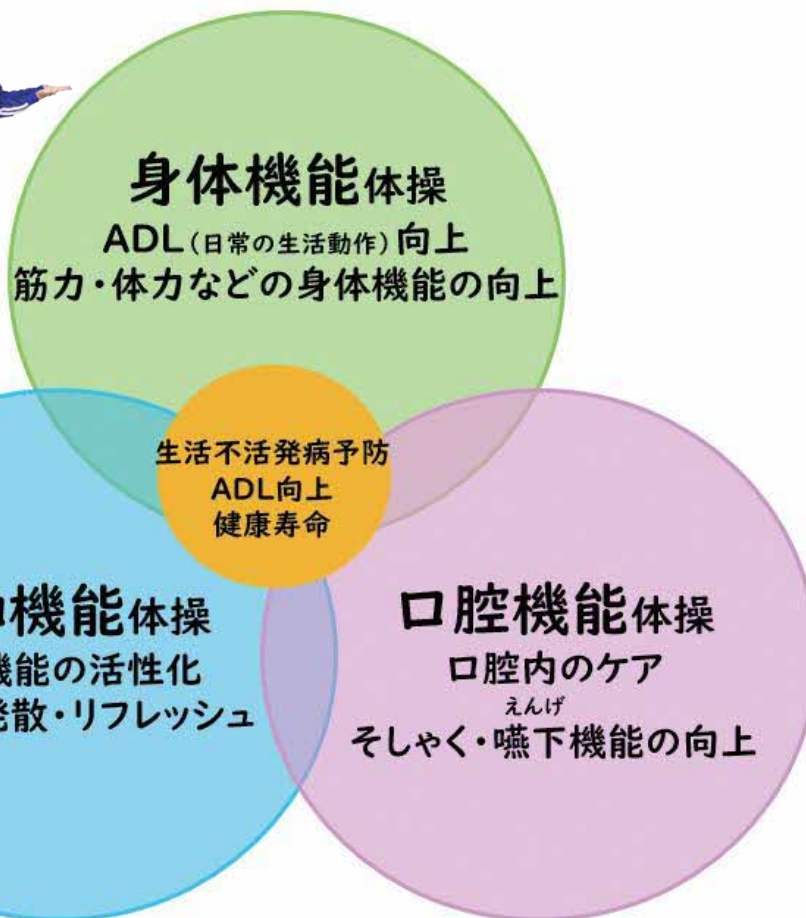
動かない状態が続く事で、心身の機能が低下し  
「**動けなくなる**こと」を生活不活発病と言います。

心身の機能が低下してしまい、  
転んだりしてしまう恐れや  
食欲低下などが進んでしまう  
こともあります。



これからも笑顔で元気に過ごすイメージはできていますか？  
シニアライフをいきいきと過ごせるよう、生活不活発病に注意し  
「**まも**と**笑顔**で**よかよか**体操」をよかごつ行いましょう！

# 高齢者の生活不活発病予防



何歳になっても“元気”で“笑顔”で生活するための

“**身体機能体操**”

“**認知機能体操**”

“**口腔機能体操**”

3つの体操です

## 【この体操についてのお問い合わせ】

〒862-8570 (熊本県庁専用)

熊本市中央区水前寺6丁目18番1号

電話: 096-333-2211

熊本県健康福祉部 長寿社会局

認知症対策・地域ケア推進課 地域ケア推進班

## 【監修】

身体機能: 公益社団法人 熊本県医師会・公益社団法人 熊本県理学療法士協会

認知機能: 熊本県基幹型認知症疾患医療センター(熊本大学病院神経精神科)

口腔機能: 一般社団法人 熊本県歯科医師会・公益社団法人 熊本県歯科衛生士会



【デザイン・制作】 [kktinnovate](#)

# 「笑顔を以て」が体操

無理はせんごつしましょなっ /



## 運動時のお約束

- ④ 無理をしないようにしましょう
- ④ 座ったままでもできます
- ④ ゆっくり体操を行いましょう
- ④ 数を数えましょう
- ④ こまめに水分を補給しましょう



- ・周りの危険さものはかいかり確認しましょう。
- ・複数人で体操を行う場合は、3密を避け、ソーシャルディスタンスを確保して行いましょう。
- ・インソットで紹介している体操は「まきと笑顔でかかか体操」の一部です。「まきと笑顔でかかか体操」のDVD(令和3年2月上旬完成予定)を見かから体操に取組んでみましょう。
- ・なお、DVDの配布方法等については、熊本県ホームページ等でお知らせします。

熊本県 × kintnovate

**膝をのびる運動【身体機能】**

左右10回ずつ×2セット

**効果**

しっかりと伸びるようになります

- ・1、2、3、4で左膝を伸ばします
- ・7次先は常に手前に向う水加し
- ・膝の曲げ伸ばしをします
- ・5、6、7、8で元位置までおろします
- ・手を太ももの内側に置いて筋肉の動きを確認します
- ・左膝を10回伸ばし、右も同様
- ・右膝を10回伸ばし、左も同様
- ・これを2セットを行います