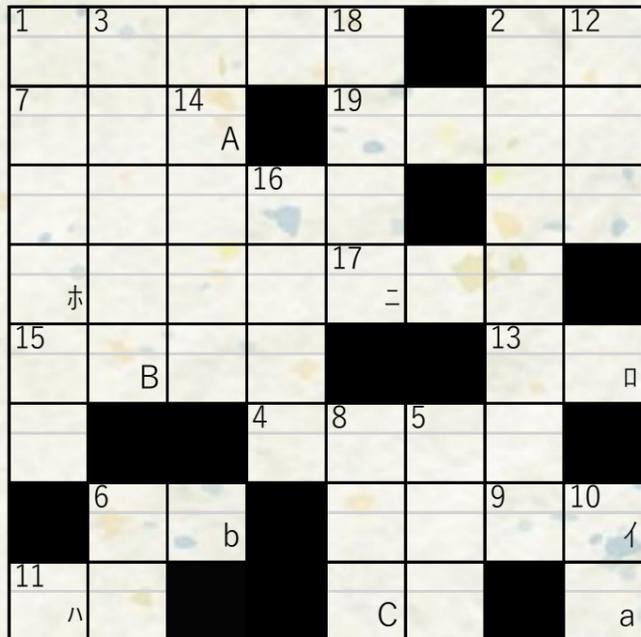


宝石箱 ～自宅で簡単きらめき体操～

隠されたメッセージを探せ!!



- ヨコの鍵**
- ①競走馬のご利益で有名「○○神社」
 - ②授け与えること
 - ④1866年1月に起こったといわれる遭難事件
 - ⑥前もって用意しておくこと
 - ⑦所作(フリガナ)
 - ⑨それが現実になる夢「○○夢」
 - ⑩東京の前身
 - ⑬猛者(フリガナ)
 - ⑮南京(フリガナ)
 - ⑰汗疹(フリガナ)
 - ⑲竹藪(フリガナ)
- *諸説あり

- タテの鍵**
- ①千本鳥居で有名な「○○大社」
 - ②豊臣秀吉の隠居城といわれる「○○城」
 - ③交通安全と旅行にご利益があるといわれる「○○宮」
 - ⑤京都最古の木造建物「○○寺」
 - ⑥茶々の産所といわれる「○○城」
 - ⑧怪人二十面相や少年探偵団で有名「江戸川○○」
 - ⑩白湯(フリガナ)
 - ⑫前もって防ぐこと
 - ⑭幸先(フリガナ)
 - ⑯北京(フリガナ)(3文字)
 - ⑰退職(英語)
- *諸説あり

鍛えましょう
お口を意識的に動かして

◇+10分の
A B C
で地域とのつながりを

◇お互いの
a b
体操で頭を使いましょう!

クロスワードの答えは
各高齢サポート(地域包括支援センター)へ

バランスよく栄養を摂って
身体の調子を整えましょう

主な体操のねらい

深呼吸や首の運動

- リラックス効果
- ストレッチ

頬の体操

- 主に咀嚼や嚥下に関わる筋力アップ
- しっかり咀嚼し、スムーズに飲み込めるように。
- 誤嚥予防を期待
- 表情を豊かにする ● 唾液を出す など

パタカラ体操

- 発音、咀嚼、嚥下機能の低下予防
- パ 口を閉じる力を鍛える ● タ 舌全体の筋肉を鍛える
- カ 舌後方の筋肉を鍛える ● ラ 舌全体の筋肉を鍛える

唾液腺マッサージ

唾液腺の位置
舌下腺 顎下腺 耳下腺

- 唾液腺を刺激し、唾液を出しやすくする。
- 唾液には、口を潤す、汚れを押し流す、抗菌、咀嚼や嚥下、消化をしやすくする、などのよい効果がいっぱいです。

出典：京都市お口の体操リーフレット(平成30年4月)

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal(基本形)	1つ分 = ごはん1杯、おにぎり1個、パン1枚、ロールパン2枚 15つ分 = ごはん(中盛り)2杯、うどん1束、お味噌汁1杯、みそ汁1杯、みそ汁1杯
5-6 主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)2杯、うどん1束、お味噌汁1杯、みそ汁1杯、みそ汁1杯	1つ分 = 野菜1杯、きのこ1杯、海藻類1杯、豆腐1杯、肉類1杯、魚類1杯、卵1杯、豆類1杯、ナッツ類1杯 2つ分 = 野菜1杯、きのこ1杯、海藻類1杯、豆腐1杯、肉類1杯、魚類1杯、卵1杯、豆類1杯、ナッツ類1杯
3-5 主菜(肉、魚、卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3回程度	1つ分 = 肉類1杯、魚類1杯、卵1杯、豆腐1杯、肉類1杯、魚類1杯、卵1杯、豆腐1杯 2つ分 = 肉類1杯、魚類1杯、卵1杯、豆腐1杯、肉類1杯、魚類1杯、卵1杯、豆腐1杯
2 牛乳・乳製品 牛乳2杯、ヨーグルト1杯、チーズ1杯、ソフトクリーム1杯、アイス1杯、牛乳1杯	1つ分 = 牛乳1杯、ヨーグルト1杯、チーズ1杯、ソフトクリーム1杯、アイス1杯、牛乳1杯 2つ分 = 牛乳1杯、ヨーグルト1杯、チーズ1杯、ソフトクリーム1杯、アイス1杯、牛乳1杯
2 果物 みかん1杯、りんご1杯、バナナ1杯、葡萄1杯、ぶどう1杯、いちご1杯、みかん1杯	1つ分 = みかん1杯、りんご1杯、バナナ1杯、葡萄1杯、ぶどう1杯、いちご1杯、みかん1杯 2つ分 = みかん1杯、りんご1杯、バナナ1杯、葡萄1杯、ぶどう1杯、いちご1杯、みかん1杯

※SVEはサービング(食事の提供量の単位)の略

新型コロナウイルスが心配な時期が続いていますが、みなさんはどうお過ごしでしょうか?外出を控える方、楽しみにしていたサロンの開催が見送られる等で閉じこもりがちになり「疲れやすくなった」「気持ちがふさぎ込みがち」などのお声を聞く機会が増えました。

この度少しでも筋力維持につながるようにと、このリーフレットを作成しました。これを活用していただき、お知り合いの方と一緒に取り組んでいただければと考えています。

令和3年2月
伏見区本所地域包括支援センター 保健師看護師専門職部会
京都市伏見地域介護予防推進センター
地域支え合い活動創出コーディネーター

【実施主体】
◇伏見区地域支え合い活動創出コーディネーター*
◇伏見区本所地域包括支援センター 保健師看護師専門職部会
(高齢サポート・下鳥羽、高齢サポート・久我の杜、高齢サポート・向島、高齢サポート・東高瀬川、高齢サポート・淀、高齢サポート・桃山)
【協力団体】
◇京都市伏見地域介護予防推進センター
*京都市が地域で高齢者を支えていくために必要な生活支援サービスの創出や担い手の養成、ネットワーク構築を目的として各区社会福祉協議会に配置しているコーディネーターです。

【問合せ先】
◇伏見区地域支え合い活動創出コーディネーター*
〒612-8318
京都市伏見区紙子屋町544 京都市伏見区社会福祉総合センター2階
社会福祉法人京都市伏見区社会福祉協議会内
Tel.075-603-1287 Fax075-603-4532

・伸び



◇息を吐きながら
両手を上げ下げ

・背中のはし



◇手を組んで
背中を丸くし
おへそをのぞき込み
そのまま手を前に伸ばす

・内もものばし



◇両脚を開き
背筋を伸ばして
上体を前に傾ける

椅子に座ってできる

ストレッチ体操

・肩まわし



◇両肩に指先を付けて
肘で円を描くよう回す
(逆回りも行う)

・胸のはし



◇胸を張り
両腕を斜め後ろ
に伸ばす

・脚の裏のはし



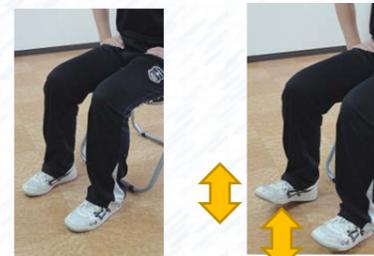
◇片脚を前に伸ばし
かかとをつけて
ゆっくり上体を
前に倒す

・スクワット



- ①足を肩幅に広げて立つ
- ②椅子に座るように
2秒数えながら膝を曲げる
- ③2秒数えて元の姿勢へ
*膝はつま先より前に出さない

・すね



- ①足の裏を床につける
- ②2秒数えながらつま先を上げる
- ③2秒数えながらゆっくり下ろす

・ふくらはぎ



- ①足を肩幅に広げて立つ
- ②4秒数えながらかかとをあげる
- ③4秒数えながらゆっくり下ろす
*転倒防止の為椅子の背もたれを持つ

・膝のはし



- ①姿勢よく座る
- ②足を上げ、膝をのばし5秒保つ
- ③ゆっくり下ろす
*つま先はまっすぐ上に向ける
*できる方は座面と同じ高さまで上げる

自宅でできるおすすめ

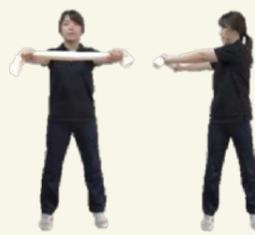
筋力トレーニング

タオル体操



足を肩幅に広げ
両手を上げ
背筋を伸ばし
横に倒す

タオル体操



足を肩幅に広げ
そのまま上半身
をひねる

タオル体操



タオルを頭と腰
の後ろで持ち
上下に動かす

監修:京都市伏見地域介護予防推進センター

一言メモ

