

座って行うストレッチ

使用曲：♪ 夢

筋肉をゆっくり伸ばし、身体の痛みや疲労を予防します。



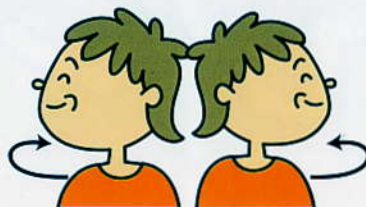
①深呼吸

鼻から吸って、
長く息を吐く。
(2回)



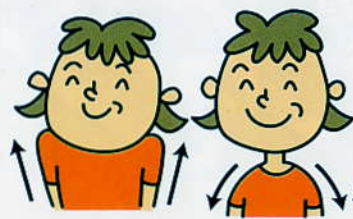
②首を横に傾ける

耳を肩に近づけるよう
に頭をゆっくり傾ける。
(左右2回)



③横を向く

顔を左右に
ゆっくり向ける。
(左右2回)



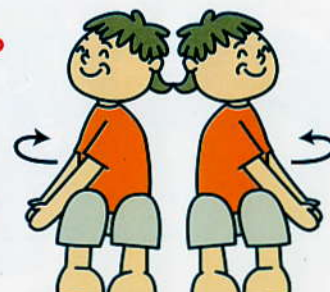
④肩をすくめる

肩を耳に近づける
ように上げ、息を吐
きながら脱力。
(4回)



⑤胸を張る

肘を後ろに
引いて、肩甲骨
を寄せる。
(4回)



⑥上体をひねる

両手を組んで、身体を
左右にひねる。
(左右2回)



⑦前方突き出し

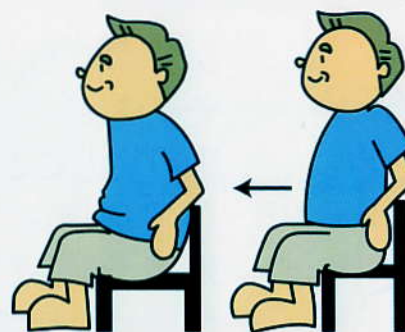
⑧腕・背すじ伸ばし

両手を組んで、胸から前方に突き出し
肩甲骨の間を広げる。
一旦戻して、頭上に伸ばす。(2回)



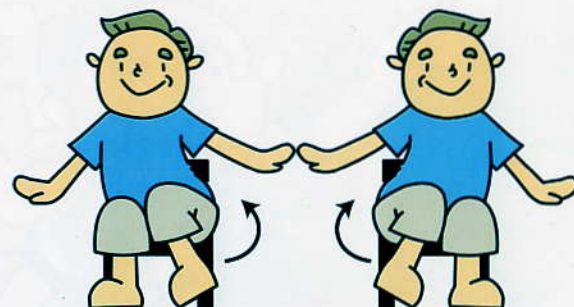
⑨前かがみ

両手を組んで、
両膝の間に下ろし、
身体を前にかがめる。
(2回)



⑩骨盤運動(前後)

腰に手を当て、お腹を前に
出して背筋を伸ばす。
その後お腹をへこませて
腰をゆるめる。(4回)



⑪骨盤運動(左右)

片方のおしりに体重をかけ、
反対側を持ち上げる。
(左右1回)



⑫股関節を開く

膝を左右に開き、
脚のつけね
(腿の内側)を伸ばす。
(ゆっくり1回)



⑬足首まわし・ マッサージ

片方の足を持ち上げ、足首を
回す。その後足の裏をもんだり
叩いたりする。(左右)



⑭手の指そらし

手のひらを上にして
手首をにそらす。(左右)



⑮手の甲そらし

手のひら側を下にして
手首を曲げる。(左右)



⑯手足のグッパー

両手足をぎゅっと握り、
力いっぱい開く。



⑰深呼吸

鼻から吸って、
長く息を吐く。
(2回)

座って行う筋力強化

♪前奏・間奏

足踏み・腕振り



♪1番

腕の上げ下げ

- 1) 耳の横で軽くこぶしを握り、
まっすぐ頭上まで上げ、
上で両手のこぶしを軽く
合わせる。(4拍)
※腕が前に出ないように注意
- 2) 元の位置に降ろす。(4拍)



♪2番:右足

♪3番:左足

膝の曲げ伸ばし

- 1) 膝を伸ばして
足首をおこす。
(4拍)
- 2) ゆっくり元の
位置に降ろす。
(4拍)



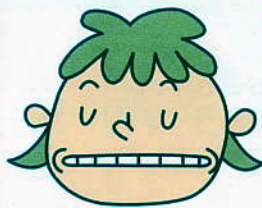
♪牧場の朝♪

使用曲: ♪ 牧場の朝

お口アツプ体操

顔面体操

顔や口の周りの筋肉を動かし、表情を豊かにします。



①目を閉じて「イー」の口、「ウー」の口



②アツプツプで目を左右に（左右3回）



③思いきり口と目をあけて声を出す（2回）



④指先で目のまわりを触る



⑤唇の中央をつまむ（上・下）



⑥頬をつまんで横に引く（2回）

舌体操

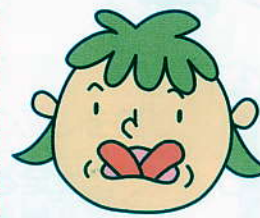
舌の動きや働きが良くなり、唾液が出やすくなり、言葉が発音しやすくなります。



①舌を出す。引っ込める（4回）



②舌を上下に動かす（上下3回）



③舌を左右に動かす（左右3回）



④舌で下唇を内側から押す



⑤舌で上唇を内側から押す



⑥舌で左右の頬を内側から押す（左右3回）
⑦口の中で舌をぐるりと回す（左・右）

唾液腺マッサージ

唾液がたくさん出るようになり、食べものが飲み込みやすくなります。



①奥歯のあたりを後ろから前にマッサージする

じ か せん
耳下腺
への刺激



②親指で耳の下から顎の下までを4ヶ所押す（4回）

が っ か せん
顎下腺
への刺激



③両手の親指で顎の下を押す（8回×2）

ぜ っ か せん
舌下腺
への刺激

お口アツプ体操は、朝の洗顔後や食前がおすすめです。

～ 一生おいしく、楽しく、安全な食生活を営むために、続けることが大切です。～