

座って行うストレッチ

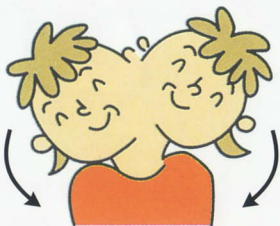
使用曲: ♪ 夢

筋肉をゆっくり伸ばし、身体の痛みや疲労を予防します。



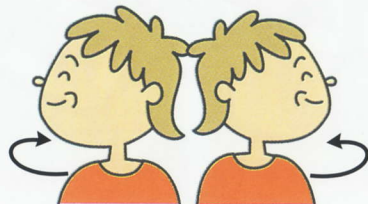
①深呼吸

鼻から吸って、
長く息を吐く。
(2回)



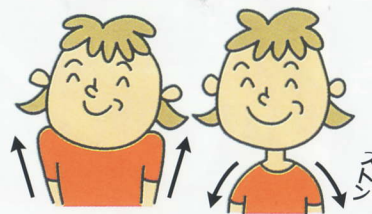
②首を横に傾ける

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)



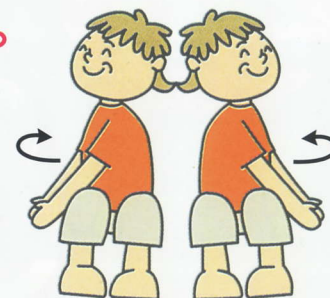
④肩をすくめる

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

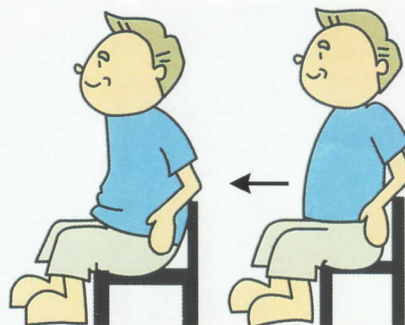
⑧腕・背すじ伸ばし

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)



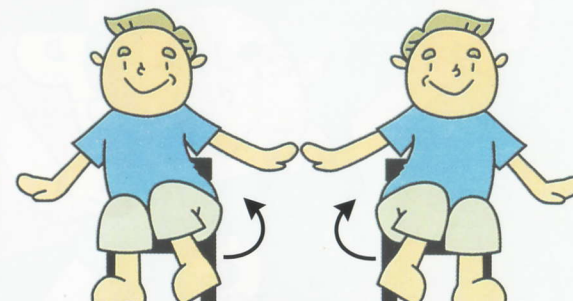
⑨前かがみ

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)



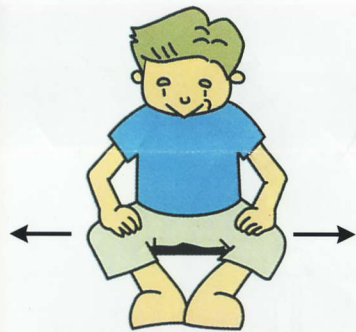
⑩骨盤運動(前後)

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)



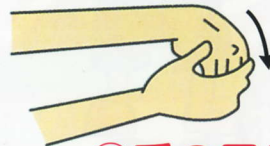
⑬足首まわし・ マッサージ

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
手首をそらす。(左右)



⑮手の甲そらし

手のひらを下にして
手首を曲げる。(左右)



⑯手足のグッピー

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

使用曲：♪牧場の朝

♪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♪

♪1番

ただ一面に立ちこめた
牧場の朝の霧の海
ポプラ並木のうっすらと
黒い底から 勇ましく
鐘が鳴る鳴る かんかんと

♪2番

もう起き出した小舎^{こや}小舎^{こや}の
あたりに高い人の声
霧に包まれ あちこちに
動く羊の^{いくむれ}幾群の
鈴が鳴る鳴る りんりんと

♪3番

今さし昇る日の影に
夢からさめた森や山
あかい光に染められた
遠い野^の末^{すえ}に 牧童^{ぼくどう}の
笛が鳴る鳴る ぴいぴいと

立って行う筋力強化

使用曲: ♪ 四季メドレー

♪ 春の小川



① 膝の曲げ伸ばし

両膝を軽く曲げ、ゆっくり伸ばす。
膝はつま先を正面に向けて
腰をおとす。(8回)

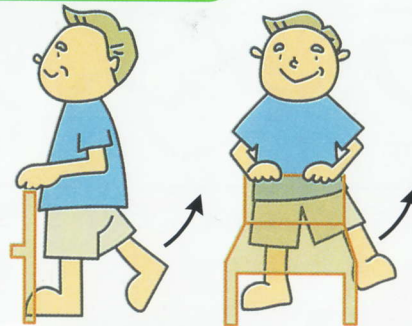
♪ 雨 ふ り



② つま先上げ

つま先を高く上げて、
床を叩くようにリズムを取る。
(右足8回・左足8回)

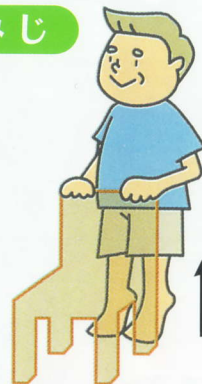
♪ われは海の子



③ 右足の運動

♪1 番 うしろ上げ (8回)
かかとからうしろに上げる。
身体を前に倒し過ぎないように。
♪2 番 横上げ (8回)
つま先を正面に向けて横に上げる
身体が横に倒れないように。

♪ も み じ



④ かかと上げ

かかとを高く上げて
つま先立ちになる。(8回)

♪ 飲 び の 歌

⑤ 左足の運動

「③の右足の運動」と同様に
♪1 番 うしろ上げ (8回)
♪2 番 横上げ (8回)

春の小川は さらさら行くよ
岸のすみれや れんげの花に
すがたやさしく 色うつくしく
咲けよ咲けよと ささやきながら



歌いながら行ってみましょう!

足踏み運動

使用曲: ♪ 線路は続くよどこまでも

持久力・バランス能力を高めます



① 足踏み

線路は
続くよ～



② 前後にステップ

野を越え
山越え
.....



③ 左右にステップ

遙かな町まで
.....



④ その場で一周

楽しい旅の夢
.....

ランラ
ランラ
ラ～ン♪

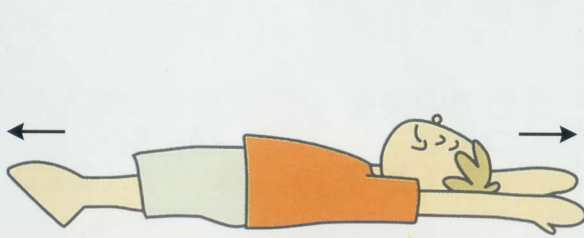


⑤ 斜め上に
手を上げる

寝で行うストレッチ

使用曲: ♪ ノクターン

深呼吸をしながら、リラックスをして行いましょう！



①両手・両足を伸ばす。



②足首を内側・外側に交互に倒す。



③両膝を外側に倒し、脚のつけねを伸ばす。

※足をおしりの近くまで持って行くとさらに効果的！

④片膝を抱え、胸の方に引き寄せる。もう一方の足はしっかり伸ばす。（左右）



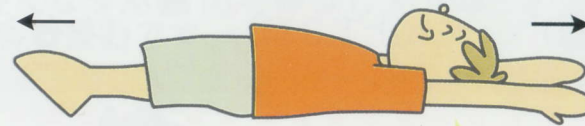
⑤両膝を抱え、胸の方に引き寄せる。

※脚は少し開くように



⑥両手を広げ、両膝を揃えて左右交互に倒す。顔は、膝と反対に向ける。

※両膝がなるべくずれないように！



⑦両手・両足を伸ばす。

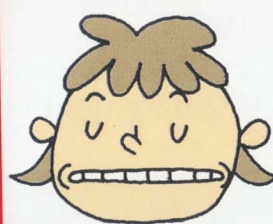


⑧ゆっくり起き上がり、呼吸を整えたら、息を吐きながら上体を前に倒す。

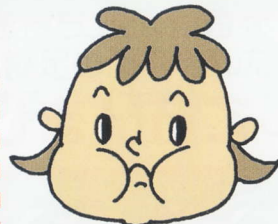
お口アップ体操

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アップアップで目を左右に（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



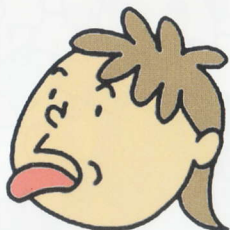
⑤唇の中央をつまむ（上・下）



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）

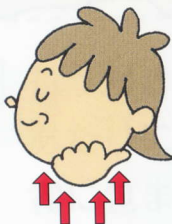
唾液腺マッサージ

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。



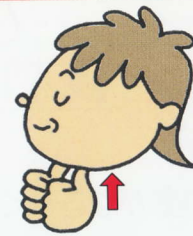
じがせん
耳下腺
への刺激

①奥歯のあたりを後ろから前にマッサージする



がつかせん
顎下腺
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）



ぜつかせん
舌下腺
への刺激

③両手の親指で顎の下を押す（8回×2）

お口アップ体操は、朝の洗顔後や食前がおすすです。

～ 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。～

食べることを大切にしよう!

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせと、おおよその量をイラストで示したものです。

健康な体を維持して、食生活を送るためには、バランスよい食事をするのが大切です。



♪バランスよく食べる歌♪

「みかんの花咲く丘」の曲に合わせて歌ってみましょう

うお にく
魚いち 肉いち

たまご
卵いち

ぎゅうにゅう
牛乳ひとつに

まめ
豆ひとつ

や さい む さら
野菜は6皿に

ご飯食べ

おやつは果物

食べましょう

